

“Levántate y anda“

(Lucas 5, 23-24)

Confesión- sacramento de reconciliación

Dios es el único que perdona los pecados. El sacramento de la confesión es el regalo dado a todos nosotros después de Pascua. La Iglesia encuentra el fundamento bíblico del sacramento de la confesión en el poder de Jesús para perdonar pecados (Marcos 2, 10; 2, Lucas 7, 48) y en la misión que él dio a sus discípulos cuando les dijo: “Como el Padre me envió a mí, así os envío yo también” y continuó: “A quienes descarguéis de sus pecados, serán liberados, y a quienes se los retengan, les serán retenidos” (Juan 20, 21. 23). La participación de los apóstolos en el poder de Jesús para perdonar pecados se deduce de las palabras que Jesús dirigió al apóstol Pedro: “Yo te daré las llaves del Reino de los Cielos: lo que ates en la tierra quedará atado en el Cielo, y lo que desates en la tierra quedará desatado en el Cielo” (Mateo 16, 19). Por eso la Iglesia ritiene que la reconciliación con la Iglesia es inseparable de la reconciliación con Dios. Los discípulos fueron tomados por Cristo en el plan de la salvación y en la absolución de los pecados ellos cumplen el acto divino de la salvación.

Esta misma autoridad pasa por los sacerdotes. La confesión se realiza en el encuentro entre el penitente y el sacerdote. En este encuentro sacramental es la presencia de Dios mismo que a través del confesor perdona los pecados.

Los efectos espirituales del sacramento de la Penitencia son:

- la reconciliación con Dios por la que el penitente recupera la gracia;
- la reconciliación con la Iglesia;
- la remisión de la pena eterna contraída por los pecados mortales;

- la remisión, al menos en parte, de las penas temporales, consecuencia del pecado
- la paz y la serenidad de la conciencia y el consuelo espiritual;
- el acrecentamiento de las fuerzas espirituales para el combate cristiano

La confesión individual e íntegra y la absolución continúan siendo el único modo ordinario para que los fieles se reconcilien con Dios y con la Iglesia. La reconciliación con Dios incluye también la reconciliación con nosotros mismos porque en la profundidad de nuestro ser nos reconciamos con nuestra propia conciencia y luego con el prójimo.

El sacramento de la confesión consiste de dos elementos importantes:

- los actos del penitente que se convierte bajo la acción del Espíritu Santo
- la acción de Dios por ministerio de la Iglesia que, por medio del obispo y sus presbíteros en nombre de Jesucristo concede el perdón de los pecados y determina la modalidad de la satisfacción

Los actos del penitente:

- 1) la contrición (sin contrición no hay perdón)
- 2) la confesión (la confesión de los pecados hecha al sacerdote)
- 3) la penitencia (la satisfacción para los pecados)

1. La contrición

Entre los actos del penitente, la contrición aparece en el primer lugar. Es “un dolor del alma y una detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar” (CIC 1451). Dios perdona todos los pecados si nos arrepentimos sinceramente y buscamos perdón. La gracia de Dios es grande. Existen dos formas de contrición: contrición perfecta e imperfecta. Cuando brota del amor de Dios, la contrición se llama “contrición perfecta”(contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental (CIC 1452). La contrición llamada “imperfecta” (o “atracción”) nace de la consideración de la fealdad del pecado o del temor de la condenación eterna y de las demás penas con que es amenazado el pecador (la contrición del temor). Sin embargo, por sí misma la contrición imperfecta no alcanza el perdón de los pecados graves, pero dispone a obtenerlo en el sacramento de la Penitencia (CIC 1453).

2. La confesión de los pecados

La confesión de los pecados hecha al sacerdote constituye una parte esencial del sacramento de la penitencia: “En la confesión, los penitentes deben enumerar todos los pecados mortales de que tienen conciencia tras haberse examinado seriamente (CIC 1456). Según el mandamiento de la Iglesia “todo fiel llegado a la edad del uso de razón debe confesar al menos una vez al año, los pecados graves de que tiene conciencia”(CIC 1457). La confesión no es válida si el penitente conscientemente e intencionalmente no enumera todos sus pecados. Comulgar en pecado mortal es una

sacrilegio (CIC 1457). Sin ser estrictamente necesaria, la confesión de los pecados veniales, sin embargo, se recomienda vivamente por la Iglesia. En efecto, la confesión habitual de los pecados veniales ayuda a formar la conciencia, a luchar contra las malas inclinaciones. El que confiesa sus pecados actúa ya con Dios.

3. *La satisfacción*

Muchos pecados causan daño al prójimo. Es preciso hacer lo posible para repararlo (por ejemplo, restituir las cosas robadas, restablecer la reputación del que ha sido calumniado, compensar las heridas). La simple justicia exige esto. Pero además el pecado hiere y debilita al pecador mismo, así como sus relaciones con Dios y con el prójimo. La absolución quita el pecado, pero no remedia todos los desórdenes que el pecado causó. Liberado del pecado, el pecador debe todavía recobrar la plena salud espiritual. Por tanto, debe hacer algo más para reparar sus pecados: debe “satisfacer” de manera apropiada o “expiar” sus pecados. Esta satisfacción se llama también “penitencia” (CIC 1459). La penitencia debe corresponder todo lo posible a la gravedad y a la naturaleza de los pecados cometidos (CIC 1460). La penitencia debería cumplirse, si es posible, justamente después de la confesión, no se debería posponerla. Ignorando la penitencia y posponiéndola nos lleva al estado de negligencia y pecado.

Pecado capital (mortal) y venial (leve)

No hay hombre sin pecado. Pero entre los pecados hay distinción. Así existe la diferencia entre los pecados mortales y los pecados veniales. El *pecado mortal* destruye la caridad en el corazón del hombre por una infracción grave de la ley

de Dios; aparta al hombre de Dios, que es su fin último y su bienaventuranza, prefiriendo un bien inferior. (CIC 1855). Entraña la pérdida de la caridad y la privación de la gracia santificante, es decir, del estado de gracia. Si no es rescatado por el arrepentimiento y el perdón de Dios, causa la exclusión del Reino de Cristo y la muerte eterna del infierno; de modo que nuestra libertad tiene poder de hacer elecciones para siempre, sin retorno. Sin embargo, aunque podamos juzgar que un acto es en sí una falta grave, el juicio sobre las personas debemos confiarlo a la justicia y a la misericordia de Dios (CIC 1861).

Para que un pecado sea mortal se requieren tres condiciones:

- que tenga como objeto una materia grave
- que sea cometido en plena conciencia
- que sea cometido con entero consentimiento

Se comete un *pecado venial* cuando no se observa en una materia leve la medida prescrita por la ley moral, o cuando se desobedece a la ley moral en materia grave, pero sin pleno conocimiento o sin entero consentimiento (CIC 1862). El pecado venial debilita la caridad; entraña un afecto desordenado a bienes creados; impide el progreso del alma en el ejercicio de las virtudes y la práctica del bien moral; merece penas temporales. El pecado venial deliberado y que permanece sin arrepentimiento, nos dispone poco a poco a cometer el pecado mortal. No obstante, el pecado venial no nos hace contrarios a la voluntad y la amistad divinas; no rompe la Alianza con Dios. Es humanamente reparable con la gracia de Dios. “No priva de la gracia santificante, de la amistad con Dios, de la caridad, ni, por tanto, de la bienaventuranza eterna”. El hombre, mientras permanece en la carne, no puede evitar todo pecado, al menos los pecados leves. Pero estos pecados, que llamamos leves, no los consideres poca cosa:

si los tienes por tales cuando los pesas, tiembla cuando los cuentas. Muchos objetos pequeños hacen una gran masa; muchas gotas de agua llenan un río. Muchos granos hacen un montón. ¿Cuál es entonces nuestra esperanza? Ante todo, la confesión... (CIC 1863).

El pecado es un acto personal. Pero nosotros tenemos una responsabilidad en los pecados cometidos por otros cuando cooperamos a ellos:

- participando directa y voluntariamente;
- ordenándolos, aconsejándolos, alabándolos o aprobándolos;
- no revelándolos o no impidiéndolos cuando se tiene obligación de hacerlo;
- protegiendo a los que hacen el mal (CIC 1868)

¿Cómo hacer la confesión?

Primero: saluda **“ALABADO SEA JESÚS Y MARÍA”** (el sacerdote responde **“Siempre sea alabado”**)

Segundo: arrodíllate- hazte la señal de la cruz: **“EN EL NOMBRE DEL PADRE DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMEN”**

Tercero: Di: **“CONFIESO HUMILDEMENTE TODOS LOS PECADOS QUE COMETÍ. MI ÚLTIMA CONFESIÓN FUE (¿cuándo?) MIS PECADOS SON LOS SIGUIENTES”** (nombra todos tus pecados de los que te acuerdas, no digas mentira y no ocultes intencionalmente algún pecado porque, haciendo esto, la confesión será sacrílega- de cualquier forma Dios sabe todo y ve todo). ”

Cuarto: después de haber dicho tus pecados di: **“PIDO PENITENCIA Y ABSOLUCIÓN DE LOS PECADOS”**

Quinto: escucha lo que te dice el sacerdote y memoriza la penitencia que tienes que cumplir.

Sexto: Reza el acto de contrición: **PÉSAME DIOS MÍO Y ME ARREPIENTO DE TODO EL CORAZÓN POR HABERTE OFENDIDO. PÉSAME POR EL INFIERNO QUE MERECÍ Y POR EL CIELO QUE PERDÍ: PERO MUCHO MÁS ME PESA, PORQUE PECANDO OFENDÍ A UN DIOS TAN BUENO Y TAN GRANDE COMO TÚ. ANTES QUERRÍA HABER MUERTE QUE HABERTE OFENDIDO Y PROONGO FIRMEMENTE NO PECAR MÁS Y EVITAR TODA OCASIÓN PRÓXIMA DE PECADO.**

Séptimo: el sacerdote te absuelve de tus pecados diciendo “Yo te absuelvo de todos tus pecados en el nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo.” Hazte la señal de la cruz y di: **“AMEN”**

Octavo: Reza la penitencia dada.

El sigilo sacramental (el secreto confiado)

La Iglesia Católica declara que todo sacerdote que oye confesiones está obligado a guardar un secreto absoluto sobre los pecados que sus penitentes le han confesado, bajo penas muy severas (excomunión). Tampoco puede hacer uso de los conocimientos que la confesión le da sobre la vida de los penitentes. Es un crimen para un confesor traicionar a un penitente ya sea de palabra o de cualquier otra forma o por cualquier motivo. El secreto de confesión no admite excepción. Se llama “sigilo sacramental” y consiste en que todo lo que el penitente ha manifestado al sacerdote queda “sellado” por el sacramento. La Iglesia ha precisado que incurre también en excomunión quien capta mediante cualquier instrumento técnico, o divulga las palabras del confesor o del penitente.

La Comunión

Para poder participar en la Comunión es necesario cumplir ciertas condiciones:

- una de las condiciones consiste en creer que en la hostia consagrada está Jesucristo
- la segunda condición necesaria para comulgar requiere el estado sin pecado mortal. Al contrario, el que quiere comulgar tiene que reconciliarse con Dios en el sacramento de la santa confesión.

INSTRUCCIÓN *Redemptionis Sacramentum*

SOBRE ALGUNAS COSAS QUE SE DEBEN OBSERVAR
O EVITAR ACERCA DE LA SANTÍSIMA EUCARISTÍA

CAPÍTULO IV.

La sagrada comunión

1. Las disposiciones para recibir la sagrada comunión

80. La Eucaristía sea propuesta a los fieles, también, como antídoto por el que somos liberados de las culpas cotidianas y preservados de los pecados mortales como se muestra claramente en diversas partes de la Misa. Por lo que se refiere al acto penitencial, situado al comienzo de la Misa, este tiene la finalidad de disponer a todos para que celebren adecuadamente los sagrados misterios aunque carece de la eficacia del sacramento de la Penitencia y no se puede pensar que sustituye, para el perdón de los pecados graves, lo que corresponde al sacramento de la Penitencia. Los pastores

de almas cuiden diligentemente la catequesis, para que la doctrina cristiana sobre esta materia se transmita a los fieles.

81. La costumbre de la Iglesia manifiesta que es necesario que cada uno se examine a sí mismo en profundidad para que quien sea consciente de estar en pecado grave no celebre la Misa ni comulgue el Cuerpo del Señor sin acudir antes a la confesión sacramental, a no ser que concurra un motivo grave y no haya oportunidad de confesarse; en este caso, recuerde que está obligado a hacer un acto de contrición perfecta, que incluye el propósito de confesarse cuanto antes.

82. Además, la Iglesia ha dado normas que se orientan a favorecer la participación frecuente y fructuosa de los fieles en la Mesa eucarística y, al mismo tiempo, a determinar las condiciones objetivas en las que no debe administrarse la comunión.

83. Ciertamente, lo mejor es que todos aquellos que participan en la celebración de la santa Misa y tiene las debidas condiciones, reciban en ella la sagrada Comunión. Sin embargo, alguna vez sucede que los fieles se acercan en grupo e indiscriminadamente a la mesa sagrada. Es tarea de los pastores corregir con prudencia y firmeza tal abuso.

Cinco verdades principales

1. Solo hay un Dios y tres divinas personas: Padre, Hijo y Espíritu Santo
2. Dios creó el Universo, lo mantiene y gobierna
3. El alma humana es inmortal

4. El Hijo de Dios se hizo hombre y nos redimió con su padecimiento, muerte y resurrección.

5. Dios premiará el bien con la vida eterna y castigará el mal con el suplicio eterno.

Los diez mandamientos

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

3. Santificarás las fiestas.

4. Honrarás a tu Padre y a tu madre.

5. No matarás

6. No cometerás actos impuros.

7. No robarás.

8. No dirás falsos testimonios ni mentirás.

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

10. No codiciarás los bienes ajenos.

Los mandamientos de la Iglesia

1. Oír Misa entera todos los domingos y fiestas de guardar.

2. Confesar los pecados mortales al menos una vez al año, en peligro de muerte y si se ha de comulgar.

3. Comulgar por Pascua de Resurrección.

4. Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Madre Iglesia.

5. Socorrer a la Iglesia en sus necesidades.

Los mandamientos de la caridad

1. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente.

2. Amarás al prójimo como a ti mismo.

La regla de oro (Mt. 7, 12)

Según queráis en todo que se porten los hombres con vosotros, así portaos vosotros con ellos; en esto consiste la Ley y los profetas.

Amar a los enemigos

“Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos”. (Mt. 5, 44- 45)

Amar al prójimo

Un mandamiento nuevo os doy: que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. (Juan 13, 34)

Siete pecados capitales (o sea, “motivos“ principales que inducen al hombre que no escuche a Dios sino a su “egoísmo“)

1. Soberbia
2. Lujuria
3. Gula
4. Avaricia
5. Envidia
6. Ira
7. Pereza

Doce maneras de ser cómplice en los pecados de otros

1. Aconsejar al prójimo al pecado.
2. Mandar al prójimo de cometer el pecado
3. Consentir al prójimo a pecar
4. Persuadir al prójimo al pecado
5. Lisonjear el pecado del otro
6. Callar sobre el pecado cometido
7. No amonestar por los pecados cometidos
8. Ayudar en cometer el pecado
9. Defender el pecado del otro
10. Aprobar el pecado
11. Reír por el pecado cometido
12. Hacer broma sobre el pecado del otro

La obras de misericordia (espirituales):

1. Dar buen consejo al que duda
2. Enseñar al que no sabe
3. Corregir al que yerra
4. Consolar al triste

5. Perdonar las injurias
6. Soportar con paciencia los defectos del prójimo
7. Rogar a Dios por vivos y muertos

Las obras de misericordia (corporales):

1. Dar de comer al hambriento
2. Dar de beber al sediento
3. Vestir al desnudo
4. Alojar al peregrino
5. Visitar al enfermo
6. Visitar los encarcelados
7. Rezar por los difuntos

Cinco pasos necesarios para hacer una buena confesión

1. Examen de conciencia
2. Dolor de los pecados
3. Propósito de no volver a pecar
4. Decir los pecados al sacerdote de una manera concisa y clara
5. Cumplir la penitencia

La preparación para la Santa comunión

1. Abstenerse de tomar cualquier alimento o bebida alcohólica, al menos desde una hora antes de la Comunión
2. No tener ningún pecado, especialmente el pecado mortal
3. Creer firmemente que con el pan y el vino consagrados recibimos el cuerpo y la sangre del Señor Nuestro Jesús Cristo

Las bienaventuranzas

1. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos.
2. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra.
3. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.
4. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.
5. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.
6. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.
7. Bienaventurados los que buscan la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.
8. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos.

PRIMER MANDAMIENTO

AMARÁS AL SEÑOR TU DIOS CON TODO TU CORAZÓN, CON TODA TU ALMA Y CON TODAS TUS FUERZAS

Yo, el Señor, soy tu Dios, que te ha sacado del país de Egipto, de la casa de servidumbre. No habrá para ti otros dioses delante de mí. No te harás escultura ni imagen alguna ni de lo que hay arriba en los cielos, ni de lo que hay abajo en la tierra, ni de lo que hay en las aguas debajo de la tierra. No te postrarás ante ellas ni les darás culto (Ex 20, 2-5).

Está escrito: Al Señor tu Dios adorarás, sólo a él darás culto (Mt 4, 10).

- Adorarás al Señor tu Dios y le servirás -

1. ¿Creo en el único y verdadero Dios: en el Padre, Hijo y el Espíritu Santo?
2. ¿Creo que Dios creó el universo y todo lo que hay en él, que lo preserva, lo mantiene y lo gobierna?
3. ¿Creo en la inmortalidad del alma humana?
4. ¿Creo que Jesucristo, Hijo de Dios, se hizo hombre, nos redimió con su padecimiento, muerte y resurrección?
5. ¿Creo que Dios va a premiar el bien con la vida eterna y el mal con el suplicio eterno?
6. ¿Creo que Dios es mi Padre y que yo fui creado a imagen suya?
7. ¿Confío en Dios y creo que no me abandonará nunca?
8. ¿Dudo en la Providencia divina para mi vida y para toda la humanidad?

9. ¿Dudo en la Misericordia Divina y en el perdón de los pecados en el sacramento de la confesión?
10. ¿Sobrestimo mis capacidades y espero que me voy a salvar sin la ayuda de Dios?
11. ¿Pienso que voy a recibir la misericordia Divina sin haber hecho nada para lograrla y espero recibir el perdón sin la conversión?
12. ¿Creo que Dios me ama incondicionalmente?
13. ¿Amo a Dios con todo mi corazón, con toda mi alma, mi mente y con todas mis fuerzas?
14. ¿Agradezco a Dios por todos sus dones que me regala y le devuelvo el amor?
15. ¿Me comporto con negligencia hacia todos los bienes que Dios me ha dado?
16. ¿Tengo el gozo del Señor en mí?
17. ¿Estoy acusando a Dios por mis fallos personales y por los males que suceden en la vida como por ejemplo la muerte, la enfermedad, el fracaso, la tentación, el accidente?
18. ¿Intento conocer mejor mi fe, especialmente leyendo la Santa Escritura, Catecismo de la Iglesia Católica o a través otros medios que me acerquen a Dios?
19. ¿Creo en los dogmas de la Virgen María: que ella es la Madre de Dios, que es siempre Virgen, creo en su inmaculada concepción y que fue asunta al cielo?

La *duda voluntaria* respecto a la fe descuida o rechaza tener por verdadero lo que Dios ha revelado y la Iglesia propone creer.

La *duda involuntaria* designa la vacilación en creer, la dificultad de superar las objeciones con respecto a la fe o también la ansiedad suscitada por la oscuridad de ésta. Si la duda se fomenta deliberadamente, puede conducir a la ceguera del espíritu (CIC 2088).

La *incredulidad* es el menosprecio de la verdad revelada o el rechazo voluntario de prestarle asentimiento(CIC 2089).

La *herejía* es la negación pertinaz, después de recibido el bautismo, de una verdad que ha de creerse con fe divina y católica, o la duda pertinaz sobre la misma (CIC 2089; can. 751)

La *apostasía* es el rechazo total de la fe cristiana (CIC 2089; can. 751)

Por la *desesperación*, el hombre deja de esperar de Dios su salvación personal, el auxilio para llegar a ella o el perdón de sus pecados. Se opone a la Bondad de Dios, a su Justicia - porque el Señor es fiel a sus promesas - y a su Misericordia. (CIC 2091)

Hay dos clases de *presunción*. O bien el hombre presume de sus capacidades (esperando poder salvarse sin la ayuda de lo alto), o bien presume de la omnipotencia o de la misericordia divinas (esperando obtener su perdón sin conversión y la gloria sin mérito) (CIC 2092).

La *indiferencia* descuida o rechaza la consideración de la caridad divina; desprecia su acción preveniente y niega su fuerza(CIC 2094).

La *ingratitude* omite o se niega a reconocer la caridad divina y devolverle amor por amor (CIC 2094).

La *tibieza* es una vacilación o negligencia en responder al amor divino; puede implicar la negación a entregarse al movimiento de la caridad. (CIC 2094).

La *acedía* o pereza espiritual llega a rechazar el gozo que viene de Dios y a sentir horror por el bien divino (CIC 2094).

El *odio a Dios* tiene su origen en el orgullo; se opone al amor de Dios cuya bondad niega y lo maldice porque condena el pecado e inflige penas (CIC 2094).

- A Él solo darás culto-

20. ¿Adoro a Dios y le reconozco como Dios como Creador y Salvador, Señor y Dueño de todo lo que existe?

La adoración es el primer acto de la virtud de la religión. Adorar a Dios es reconocerle como Dios, como Creador y Salvador, Señor y Dueño de todo lo que existe, como Amor infinito y misericordioso. [...] (CIC 2096) La adoración del Dios único libera al hombre del repliegue sobre sí mismo, de la esclavitud del pecado y de la idolatría del mundo. (CIC 2097)

21. ¿Rezo a Dios diariamente?

22. ¿Cumplo los días de ayuno y abstinencia?

23. ¿Cumplo con las promesas que hice a Dios?

Se refiere a las promesas que hicimos en el día del bautismo o de la confirmación, matrimonio y la ordenación y también la devoción personal: un acto, una oración, una limosna, una peregrinación etc. En algunos casos, la Iglesia puede, por razones proporcionadas, dispensar de los votos y las promesas. (CIC 2101, 2103)

24. ¿Cumplo los votos que hice a Dios?

El *voto*, es decir, la promesa deliberada y libre hecha a Dios acerca de un bien posible y mejor. En algunos casos, la Iglesia puede, por razones proporcionadas, dispensar de los votos y las promesas. (CIC 2012, 2013).

25. ¿He impedido alguna vez la libertad religiosa a alguien?

26. ¿Me burlo y me río de alguien por su fe en Dios u otra experiencia religiosa?

En materia religiosa, ni se obligue a nadie a actuar contra su conciencia, ni se le impida que actúe conforme a ella, pública o privadamente, solo o asociado con otros. Este derecho a la libertad lo tienen también aquellos que no cumplen la obligación de buscar la verdad y adherirse a ella (CIC 2016).

27. ¿Tengo el coraje de decir ante los demás que soy cristiano y comportar me como tal?

-No habrá para ti otros dioses delante de mí-

28. ¿Soy supersticioso/ supersticiosa?

29. ¿Doy respeto y honor al Único verdadero Dios o adoro a las criaturas en vez de adorar a Dios?

30. ¿Creo en el destino?

31. ¿Presto demasiada atención a los sueños e intento interpretarlos (con la ayuda de los libros que ofrecen tales interpretaciones)?

32. ¿Atribuyo un poder mágico a los objetos como por ejemplo los amuletos, los talismanes, diferentes estatuillas, los colgantes, etc? ¿Creo que estos objetos me traen buena suerte o que me protejen del mal?

33. ¿Creo que el trébol de cuatro hojas, la herradura de caballo, el deshollinador, el gato negro que cruza la calle etc. traen buena/ mala suerte?

34. ¿Creo que los actos de: usar la ropa interior al revés, tocar la madera para que alguien no me hechice, atar una cinta roja o poner una pulsera roja en la mano de un recién nacido, poner la sangre o las partes de los animales en los cimientos de la casa etc. traen buena suerte? ¿Los he practicado alguna vez?

35. ¿Creo en el efecto positivo de las “energías” cuya fuente no se basa en Dios como por ejemplo Feng Shui la cultura de vivir, los imanes en la almohada, los collares de ámbar, poner diferentes objetos para que recojan y canalicen las “energías negativas” etc.?

36. ¿Simpatizaba las apariencias satánicas que se presentan en las formas de hadas, brujas, hombres-lobos (licántropos), vampiros, dragones etc.?

La superstición representa en cierta manera una perversión, por exceso, de la religión. Es la desviación del sentimiento religioso y de las prácticas que impone. Puede afectar también al culto que damos al verdadero Dios, por ejemplo, cuando se atribuye una importancia, de algún modo, mágica a ciertas prácticas, por otra parte, legítimas o necesarias. Atribuir su eficacia a la sola materialidad de las oraciones o de los signos sacramentales, prescindiendo de las disposiciones interiores que exigen, es caer en la superstición (CIC 2110, 2111).

37. ¿Miro a los deportistas, actores, cantantes, políticos, empresarios como dioses o ídolos? ¿Los adoro? ¿Adoro las cosas materiales: el dinero, las casas, los coches etc?

38. Mi carrera, mi reputación, honor, prestigio, reputación que tengo en la sociedad, amor de sí mismo ¿ocupan el primer lugar en mi vida en vez Dios ?

39. En todas las situaciones de mi vida ¿me dirijo a Dios para que me ayude o a los demás?

40. ¿Busqué ayuda de Satanás o de otros demonios, invocaba las almas de los difuntos (espiritismo), o hacía otras prácticas pensando que podían adivinar mi futuro o el futuro de los demás ?

41. ¿Busqué ayuda de los adivinos, los brujos, de los magos, los curanderos, los medicastro, es decir, de todas las personas que se creen de tener “poderes especiales“? ¿Aconsejé a alguien que buscara ayuda de estas personas? ¿ soyconsciente que es un pecado? ¿Advertí a los demás que era un pecado buscar ayuda de estos adivinos?

42. ¿Practicaba o buscaba servicios de las personas que se ocupan de la bioenergética, la astrología (la lectura y

la comparación de nuestro comportamiento con horóscopo, la formación del mapa natal), la homeopatía, la acupuntura, la quiropráctica, la numerología, el péndulo, la radiestesia, la terapia con cristales u otra práctica alternativa?

Existen dos caminos seguros que me pueden dar la salud: 1. la medicina oficial, 2. la fe en Cristo que sana.

Al confesar y enumerar estos pecados sería bueno describir la situación en las que lo hemos hecho para definir mejor el pecado (por ejemplo, cuántas veces lo hice, cuánto pagué para un servicio etc.)

43. ¿He practicado alguna vez algún tipo de magia como el vudú, el conjuro, la hechicería, la brujería, el encantamiento, llevaba o utilizaba los talismanes (las inscripciones de origen musulmán), el hechizo de derretir el plomo para liberarnos de nuestros miedos etc. o buscaba la ayuda de las personas que hacían estas prácticas?

44. ¿He practicado la adivinación a través del tarot u otro tipo de cartas, me servía de varias técnicas para adivinar el futuro, por ejemplo las técnicas chinas (con las varas o con los dados), la adivinación del futuro con los posos del café, del té, leyendo el futuro de la palma de la mano, de la bola de cristal etc. o visitaba a las personas que lo hacen?

45. ¿Pongo en mi casa, en el jardín, en las sábanas, en la ropa etc. diferentes objetos como los talismanes, inscripciones en trozos de papel, clavos etc. que me dieron las personas que hacen prácticas ocultas?

46. ¿Practicaba las costumbres populares como por ejemplo lanzar arroz sobre la pareja recién casada, o cualquier otro tipo de costumbres supersticiosas vinculadas con los nacimientos, con los entierros o con las bodas?

47. ¿Celebraba o participaba en las ceremonias fuera de la fe cristiana, como por ejemplo noche de brujas o día de brujas, los solsticios o al equinoccio?

48. ¿Invocabo al demonio pronunciando su nombre?
¿Soy consciente que, si lo hago, estoy maldiciendo?

49. ¿Era miembro o simpatizaba con organizaciones que trabajan en contra de la Iglesia como por ejemplo New Age / Nueva Era, Hare Krishna, Testigos de Jehová, el satanismo, la francmasonería, el partido comunista etc.?

Es necesario mencionar si hemos cumplido una función más alta, con mayor responsabilidad en una de las organizaciones mencionadas o si hemos sido miembros.

50. ¿Tengo convicciones nacistas, fascistas o nacionalistas?

51. ¿Soy un seguidor o simpatizante de las ideologías esotéricas, teosóficas, antroposóficas o la ideología de New Age?

- ¿Tenía algún contacto con las ideas de Helen P. Blavatsky, Edgar Cayce, Sai Baba, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey, Alice Bailey, Pierre Teilhard de Chardina, Davida Spanglera, Rudolf Steinera?

- ¿Leo literatura de New Age, por ejemplo Paolo Coelho, Richard Bach; escucho música de Vollelander?

52. ¿Practicaba en el yoga, el zen, la meditación trascendental, el reiki, el control de la mente (hipnosis, lectura rápida), diferentes prácticas no- católicas que sirven para llegar a la “purificación espiritual”? Se trata de las prácticas de la relajación, de la meditación que no tienen el fundamento en lo cristiano, de forma especial en la preparación de la comida (por ejemplo, sólo la comida macrobiótica).

53. ¿Entrenaba las artes marciales orientales que consisten de términos “qi”, “chi” lo que significa “energía”?

Haciendo los juramentos, las fórmulas y los rituales entro en diferentes grupos y doy el honor y me juro a la obediencia a algo o a alguien que no es Dios

54. ¿Creo en la reencarnación?

55. ¿Veo por internet o en la televisión películas o programas que tienen contenidos ocultos, las películas de horror, las películas de ritos paganos? ¿Estoy obsesionado con las páginas- web o los programas del contenido esotérico, mágico o satánico?

56. ¿Juego los video- juegos con el contenido oculto como por ejemplo “Dragones y mazmorras”/ “Calabozos y Dragones” (“Dungeons and Dragons”), los recomiendo o regalo a otros? ¿Veo programas con los seres como Pokemon, Digimon, etc. que no demuestran una actitud clara que la violencia es un mal, y que no hacen una clara distinción entre el bien y el mal?

57. ¿Presto o leo los libros o las revistas con el contenido oculto (de las brujas, los magos, las posesiones, los efectos parapsicológicos etc.)? ¿Me fascinan estas cosas? ¿Tengo algo en mí casa que está relacionado con lo oculto o que me ha regalado la persona que ejerce las prácticas ocultas (las imágenes, los adornos, las estatuillas, los muebles etc.)?

58. ¿Escucho la música que contiene lo oculto? ¿Acepto las ideas que se promueven con ese tipo de música, especialmente con la música gótica, heavy- metal, punk, psicodelia, hard- rock, techno, etc.?

La idolatría no se refiere sólo a los cultos falsos del paganismo. Es una tentación constante de la fe. Consiste en divinizar lo que no es Dios. Hay idolatría desde el momento en que el

hombre honra y reverencia a una criatura en lugar de Dios. Trátase de dioses o de demonios (por ejemplo, el satanismo), de poder, de placer, de la raza, de los antepasados, del Estado, del dinero, etc. (CIC 2113)

Todas las prácticas de *magia* o de *hechicería* mediante las que se pretende domesticar potencias ocultas para ponerlas a su servicio y obtener un poder sobrenatural sobre el prójimo - aunque sea para procurar la salud -, son gravemente contrarias a la virtud de la religión. Estas prácticas son más condenables aún cuando van acompañadas de una intención de dañar a otro, recurran o no a la intervención de los demonios. Llevar amuletos es también reprehensible. El *espiritismo* implica con frecuencia prácticas adivinatorias o mágicas. Por eso la Iglesia advierte a los fieles que se guarden de él. El recurso a las medicinas llamadas tradicionales no legitima ni la invocación de las potencias malignas, ni la explotación de la credulidad del prójimo. (CIC 2117)

59. ¿He tentado alguna vez el amor, la bondad y la omnipotencia del Señor con mis palabras o mis actos? ¿Respeto y confío en Dios como mi Creador y Señor ?

60. ¿He profanado o he tratado indignamente los sacramentos (especialmente la Eucaristía), otras acciones litúrgicas, las personas, las cosas y los lugares consagrados a Dios?

61. ¿Me he apropiado de los bienes materiales comportándome a ellos como poseedor o dueño negando su fuente en Dios?

62. ¿He negado o rechazado alguna vez la existencia de Dios? ¿Acepto las ideas y convicciones ateas (por ejemplo, la teoría de Darwin sobre la creación del hombre) ?

63. ¿Acepto las ideas agnósticas según las que la existencia de Dios no se puede probar, es decir, la existencia de Dios no se puede ni probar ni negar?

La acción de *tentar a Dios* consiste en poner a prueba, de palabra o de obra, su bondad y su omnipotencia.[...] El reto que contiene este tentar a Dios lesiona el respeto y la confianza que debemos a nuestro Creador y Señor. Incluye siempre una duda respecto a su amor, su providencia y su poder (CIC 2119).

El *sacrilegio* consiste en profanar o tratar indignamente los sacramentos y las otras acciones litúrgicas, así como las personas, las cosas y los lugares consagrados a Dios. El sacrilegio es un pecado grave sobre todo cuando es cometido contra la Eucaristía, pues en este sacramento el Cuerpo de Cristo se nos hace presente substancialmente (CIC 2120).

La *simonía* se define como la compra o venta de cosas espirituales. [...] Es imposible apropiarse de los bienes espirituales y de comportarse respecto a ellos como un poseedor o un dueño, pues tienen su fuente en Dios. Sólo es posible recibirlos gratuitamente de Él (CIC 2121).

El nombre de ateísmo abarca fenómenos muy diversos, y siempre consiste en negar o rechazar la existencia de Dios (CIC 2124, 2125).

El agnosticismo reviste varias formas. En ciertos casos, el agnóstico se resiste a negar a Dios; al contrario, postula la existencia de un ser trascendente que no podría revelarse y del que nadie podría decir nada. El agnosticismo puede contener a veces una cierta búsqueda de Dios, pero puede igualmente representar un indiferentismo, una huida ante la cuestión última de la existencia, y una pereza de la conciencia moral (CIC 2127, 2128)

SEGUNDO MANDAMIENTO

EL NOMBRE DEL SEÑOR ES SANTO

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

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

1. ¿Respeto el nombre del Señor y testimonio para Él confesando mi fe sin miedo?
2. ¿Pronuncio con respeto el nombre de Dios, de Jesús Cristo, Virgen María o de los santos?
3. ¿Menciono el nombre de Dios en las exclamaciones que tienen un sentido negativo?
4. ¿Cumplo con las promesas hechas a otros en el nombre de Dios?
5. ¿Digo las palabras mal sonantes, palabrotas, es decir, pronuncio las palabras de odio, rencor o ventaja en contra de Dios, hablo mal de Él, abuso Su nombre?
6. ¿Utilizo el nombre de Dios con la intención mágica de maldecir a alguien?
7. ¿He pronunciado al nombre de Dios en vano dando falsas promesas (tomar a Dios por testigo de lo que se afirma), o perjuro (hacer una promesa bajo juramento y no tener la intención de cumplirla)?

Las *promesas* hechas a otro en nombre de Dios comprometen el honor, la fidelidad, la veracidad y la autoridad divinas. Deben ser respetadas en justicia. Ser infiel a ellas es abusar del nombre de Dios y, en cierta manera, hacer de Dios un mentiroso (CIC 2147).

Hacer juramento o jurar es tomar a Dios por testigo de lo que se afirma (CIC 2150).

EL TERCER MANDAMIENTO EL DÍA DEL SÁBADO

“Recuerda el día del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás todos tus trabajos, pero el día séptimo es día de descanso para el Señor, tu Dios. No harás ningún trabajo” (Ex 20, 8-10).

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

1. ¿Celebro la Misa los domingos y las fiestas de precepto?

Las Fiestas de precepto son: Nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo- Navidad, Epifanía, Ascensión, Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo, Santa María Madre de Dios, Inmaculada Concepción y Asunción, San José, Santos Apóstoles Pedro y Pablo, y, finalmente, Todos los Santos.

2. ¿Trabajo los domingos y los días de precepto lo que impide el culto debido a Dios, la alegría del día del Señor o el descanso necesario del cuerpo y del alma?
3. ¿Intento en ocupar a alguien con algo innecesario para que no celebre el día del Señor?
4. ¿He impedido a alguien asistir a Misa?
5. ¿Me he burlado de alguien porque iba a la Misa?

6. ¿Soy consciente de la inmensidad de la Misa y del beneficio espiritual o me voy a la iglesia por pura costumbre?
7. ¿Creo en la verdadera presencia de Jesús en la Eucaristía?
8. ¿He comulgado o recibido algún sacramento en estado de pecado mortal?
9. ¿He entrado en la iglesia vestido/a de una manera inapropiada?
10. ¿Amo a mi Iglesia y acepto la forma en la que actúa (respeto su ordenamiento y su jerarquía, etc)?

Cumple el precepto de participar en la Misa quien asiste a ella, dondequiera que se celebre en un rito católico, tanto el día de la fiesta como el día anterior por la tarde (CDC 1248).

CUARTO MANDAMIENTO

HONRA A TU PADRE Y A TU MADRE

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

Vivía sujeto a ellos (Lc 2, 51).

- **Deberes de los niños**

1. ¿Estoy agradecido/a a Dios por el don de la vida que me regaló a través de mis padres?

2. ¿Respeto a mis padres?
3. ¿Obedezco a mis padres y busco de aprender de sus consejos?

Mientras vive en el domicilio de sus padres, el hijo debe obedecer a todo lo que éstos dispongan para su bien o el de la familia. “Hijos, obedeced en todo a vuestros padres, porque esto es grato a Dios en el Señor” (Col 3, 20). Los niños deben obedecer también las prescripciones razonables de sus educadores y de todos aquellos a quienes sus padres los han confiado. Pero si el niño está persuadido en conciencia de que es moralmente malo obedecer esa orden, no debe seguirla. Cuando se hacen mayores, los hijos deben seguir respetando a sus padres. Deben prevenir sus deseos, solicitar dócilmente sus consejos y aceptar sus amonestaciones justificadas. La obediencia a los padres cesa con la emancipación de los hijos, pero no el respeto que les es debido, el cual permanece para siempre. Este, en efecto, tiene su raíz en el temor de Dios, uno de los dones del Espíritu Santo.(CIC 2217).

4. ¿Me ocupo de mi mis padres en el sentido material y moral? ¿Les ayudo en los años de vejez y durante sus enfermedades, y en momentos de soledad o de abatimiento?
5. ¿Rezo por mis padres y me ocupo de su vida sacramental si no pueden ir a la misa?
6. ¿Ayudo a mis padres con generosidad o tal vez por mi provecho personal?
7. ¿Hay algo en mi vida que aún no he perdonado a mis padres? ¿Tal vez estoy en una pelea con ellos? ¿Vivimos en un estado de intolerancia?
8. ¿Considero a mis padres culpables por los

errores y fallos personales en mi vida? ¿Les contradigo sin motivo razonable? ¿Hablo mal de mis padres?

9. ¿Estoy agradecido a las personas de las que recibí el don de la fe, la gracia del bautismo y la vida en la Iglesia (aquí no estamos hablando solamente de los padres sino de otros miembros de la familia, abuelos, pastores, catequistas)?
10. ¿La relación que tengo con mis hermanos y hermanas está llena de amor y mutuo respeto? ¿Intento que sea así? ¿Estoy en pelea con mi hermano o hermana? ¿Llevamos una vida sin perdón? ¿Envidia a mi hermano/a por los bienes que posee? ¿Acuso a mis hermanos de haber recibido más de nuestros padres que yo? ¿Tengo celos de ellos? ¿Hablo mal de ellos?
11. ¿He contribuido en medio de mi familia a la armonía y alegría de los demás con mi actitud?

- **Deberes de los padres**

12. Como un padre ¿he aceptado a mis hijos como un regalo de Dios?
13. ¿Amo a mis hijos con el mismo amor? (hago alguna diferencia entre ellos, el sexo, la apariencia, la inteligencia etc.)
14. ¿Doy a mis hijos un buen ejemplo de la vida cristiana de conforme al Evangelio?
15. ¿Estoy educando a mis hijos en la fe, en la oración y en todas las virtudes ? ¿Practico la oración familiar?
16. ¿Me ocupo de las necesidades espirituales y materiales de mis hijos conforme a mis posibilidades?

17. ¿El cariño, el perdón, la fidelidad y el servir sin esperar nada a cambio son las reglas según las que vivo mi vida dentro de la familia y en relación con mis hijos?
18. ¿Soy un padre/ una madre que no tiene paciencia con sus hijos, que siente rabia hacia sus hijos, que grita con ellos, que les dice palabras mal sonantes echándoles la culpa por algo? ¿Los menosprecio o me aprovecho de ellos para realizar mis objetivos y mis deseos personales?
19. ¿Ayudo a mis hijos que elijan responsablemente la escuela que más corresponda a sus convicciones ?
20. ¿Acepto la elección de su vocación?
21. ¿Acepto la elección de su cónyuge?
22. Si el Señor llama a uno de mis hijos para que le siga en la virginidad por el Reino, en la vida consagrada o en el ministerio sacerdotal, ¿lo voy a aceptar?

Cuando llegan a la edad correspondiente, los hijos tienen el deber y el derecho de elegir su profesión y su estado de vida. Estas nuevas responsabilidades deberán asumirlas en una relación de confianza con sus padres, cuyo parecer y consejo pedirán y recibirán dócilmente. Los padres deben cuidar de no presionar a sus hijos ni en la elección de una profesión ni en la de su futuro cónyuge. Esta indispensable prudencia no impide, sino al contrario, ayudar a los hijos con consejos juiciosos, particularmente cuando éstos se proponen fundar un hogar (CIC 2230). Los padres deben acoger y respetar con alegría y acción de gracias el llamamiento del Señor a uno de sus hijos para que le siga en la virginidad por el Reino, en la vida consagrada o en el ministerio sacerdotal (CIC 2233).

- **Para las personas que por motivos dignos renunciaron al matrimonio**

23. ¿Fueron dignos los motivos por los que he decidido de renunciar al matrimonio?
24. Si esta decisión fue tomada por motivos dignos ¿la vivo con alegría?

Hay quienes no se casan para poder cuidar a sus padres, o sus hermanos y hermanas, para dedicarse más exclusivamente a una profesión o por otros motivos dignos. Estas personas pueden contribuir grandemente al bien de la familia humana (CIC 2231).

- **Para los que ejercen autoridades en la sociedad civil**

25. Si ejerzo una autoridad ¿la ejerzo como un servicio al prójimo y me ocupo que se respeten la dignidad de la persona y la ley natural?
26. Si puedo influir en la regulación de las leyes y normas o si puedo influir que entren en vigor ¿presto atención que sean de acuerdo con el interés de la comunidad?
27. Como el representante de las autoridades políticas ¿respeto los derechos fundamentales de la persona humana?

- **Para los ciudadanos**

28. Como ciudadano ¿acepto a los superiores como representantes de Dios y les estoy sumiso a causa del Señor? (1 P 2, 13.16)
29. Conforme a la sumisión a la autoridad y la corresponsabilidad en el bien común ¿respeto

moralmente el pago de los impuestos, el ejercicio del derecho del voto, la defensa del país?

30. ¿Tengo el coraje de no seguir las prescripciones de las autoridades civiles cuando estos preceptos son contrarios a las exigencias del orden moral, a los derechos fundamentales de las personas o a las enseñanzas del Evangelio?

Los que están sometidos a la autoridad deben mirar a sus superiores como representantes de Dios que los ha instituido ministros de sus dones (Cf. Rm 13, 1-2): “Sed sumisos, a causa del Señor, a toda institución humana... Obrad como hombres libres, y no como quienes hacen de la libertad un pretexto para la maldad, sino como siervos de Dios” (1 P 2, 13.16).

Su colaboración leal entraña el derecho, a veces el deber, de ejercer una justa crítica de lo que les parece perjudicial para la dignidad de las personas o el bien de la comunidad (CIC 2238).

Cuando la autoridad pública, excediéndose en sus competencias, oprime a los ciudadanos, éstos no deben rechazar las exigencias objetivas del bien común; pero les es lícito defender sus derechos y los de sus conciudadanos contra el abuso de esta autoridad, guardando los límites que señala la ley natural y evangélica.(CIC 2242; Gaudima et spes 74).

EL QUINTO MANDAMIENTO NO MATARÁS

No matarás (Ex 20, 13).

Habéis oído que se dijo a los antepasados: “No matarás”; y aquel que mate será reo ante el tribunal. Pues yo os digo: Todo aquel que se encolerice contra su hermano, será reo ante el tribunal (Mt 5, 21- 22).

1. ¿Respeto la regla de oro que Jesús nos dejó? “Según queráis en todo que se porten los hombres con vosotros, así portaos vosotros con ellos“
2. ¿Respeto la vida humana?
3. ¿He cometido el homicidio voluntario?
4. ¿He quitado la vida defendiendo mi propia o la vida de los demás que eran mi responsabilidad, defendiendo el bien común de la familia o de la sociedad?

“La acción de defenderse puede entrañar un doble efecto: el uno es la conservación de la propia vida; el otro, la muerte del agresor. El que defiende su vida no es culpable de homicidio, incluso cuando se ve obligado a asestar a su agresor un golpe mortal. Si para defenderse se ejerce una violencia mayor que la necesaria, se trataría de una acción ilícita. y no es necesario para la salvación que se omita este acto de protección mesurada a fin de evitar matar al otro. La legítima defensa puede ser no solamente un derecho, sino un deber grave, para el que es responsable de la vida de otro, del bien común de la familia o de la sociedad. La preservación del bien común de la sociedad exige colocar al agresor en estado de no poder causar perjuicio.“ (CIC 2263- 2266)

5. ¿He hecho algo con la intención de provocar indirectamente la muerte de una persona, aunque sea involuntario?

6. ¿He expuesto a alguien sin razón grave a un riesgo mortal?
7. ¿He puesto en peligro las vidas de los demás comportándome de manera irresponsable (por ejemplo en el tráfico, en el trabajo etc.)?
8. ¿Respeto la vida humana desde el momento de la concepción?
9. ¿De alguna manera he sido partícipe en el aborto (para el aborto son igualmente culpables y el padre y la madre del niño) o lo apruebo?
10. ¿He sido yo la persona que ha hecho los abortos o he persuadido a alguien que lo hiciera?
11. ¿Lucho contra el aborto y la cultura de la muerte?
12. ¿Me sirvo de los métodos anticonceptivos (por ejemplo, preservativos, coito interrumpido, esterilización, etc.)?
13. ¿Uso los métodos que matan al niño después de la concepción (por ejemplo, dispositivo intrauterino, píldoras anticonceptivas, etc.)?
14. ¿Qué pienso sobre la fecundación in vitro? ¿Soy consciente que, si en la fecundación in vitro se fecunda un mayor número de óvulos, de los que se seleccionan algunos y los demás o se congelan o se destruyen, se mata la vida recién concebida ? ¿Lo apruebo? ¿He aconsejado o persuadido a alguien que lo hiciera?
15. ¿Estoy a favor de la eutanasia, la apruebo? ¿He participado de alguna manera en la eutanasia?
16. ¿He intentado suicidarme o voluntariamente he pensado de hacerlo?
17. ¿He convencido a alguien, voluntaria o involuntariamente, que cometiera suicidio?
18. ¿Desespero de la salvación eterna de aquellas personas que se suicidaron? ¿Rezo por ellos?

19. ¿Con mi actitud, con mi comportamiento o de cualquier otro modo he causado un escándalo o he inducido a alguien a un mal? Especialmente si, por la naturaleza o por la función, estoy obligado a enseñar y educar a otros.

El escándalo es la actitud o el comportamiento que induce a otro a hacer el mal. El que escandaliza se convierte en tentador de su prójimo. Atenta contra la virtud y el derecho; puede ocasionar a su hermano la muerte espiritual. El escándalo constituye una falta grave, si por acción u omisión, arrastra deliberadamente a otro a una falta grave (CIC 2284).

- El escándalo puede ser provocado por la ley o por las instituciones, por la moda o por la opinión.

Así se hacen culpables de escándalo quienes instituyen leyes o estructuras sociales que llevan a la degradación de las costumbres y a la corrupción de la vida religiosa, o a condiciones sociales que, voluntaria o involuntariamente, hacen ardua y prácticamente imposible una conducta cristiana conforme a los mandamientos. Lo mismo ha de decirse de los empresarios que imponen procedimientos que incitan al fraude, de los educadores que “exasperan” a sus alumnos o de los que, manipulando la opinión pública, la desvían de los valores morales (CIC 2286).

20. ¿Cuido mi salud y la salud de los demás ?
21. ¿Promuevo el culto del cuerpo al que todo sacrificio, idolatrando la perfección física y el éxito deportivo como una divinidad (excesivamente exaltar la fuerza del cuerpo, la belleza externa etc.)?
22. ¿Tengo el apetito desmesurado de la comida (comida excesiva o la desnutrición, trastornos alimenticios, bulimia, anorexia)? ¿Exagero en alcohol, tabaco, medicamentos? ¿Trabajo excesivamente lo que me lleva al agotamiento?
23. ¿Consumo drogas u otras sustancias adictivas que

- causan daño a mi salud y mi vida? ¿Soy adicto de drogas, juegos de azar, de la televisión, videojuegos?
24. ¿Produzco o vendo drogas?
 25. ¿Respeto la integridad corporal de otras personas?
 26. ¿Torturo a otras personas (sadismo), o a mí mismo/a (masoquismo)?
 27. ¿Soy iracundo/a? ¿La ira me lleva a un estado de querer ofender cruelmente a alguien, de herir o de matar a alguien? ¿Mato con mis palabras?
 28. ¿Soy una persona vengadora? ¿Deseo daño o muerte a alguien? ¿Odio a alguien?
 29. ¿Soy malicioso? ¿Me gusta burlar de los demás, entro fácilmente en pelea?
 30. ¿Perdono? ¿Existen ocasiones en las que no he querido perdonar?
 31. ¿Puedo hacer el primer paso para reconciliar me con alguien? ¿Rechazo a aceptar el perdón?
 32. ¿Voy a la Sagrada comunión a pesar de estar en pelea con alguien?
 33. ¿Soy uno/a de las peronas que dicen “Perdono pero nunca olvido“?
 34. ¿Humillo, oprimo o me aprovecho de alguien? ¿Impongo mi voluntad a los demás?
 35. ¿Hablo mal de otros o digo calumnias?
 36. ¿Doy el cariño necesario a los moribundos para que pasen sus últimos momentos en paz y con dignidad? ¿Me ocupo de que reciben los sacramentos?

- **Para todos que participaron en la guerra**

37. ¿Respetaba y trataba con humanidad a los no combatientes, a los soldados heridos y a los prisioneros?

38. ¿Trataba con respeto la propiedad y los bienes materiales que estaban en la zona de guerra?
39. Si en la defensa de mi patria rechazo a emplear las armas ¿existe otra manera en la que le puedo estar a servicio?

SEXTO MANDAMIENTO

NO COMETERÁS ACTOS IMPUROS

No cometerás adulterio (Ex 20, 14)

Habéis oído que se dijo: “No cometerás adulterio”. Pues yo os digo: Todo el que mira a una mujer deseándola, ya cometió adulterio con ella en su corazón (Mt 5, 27-28).

1. ¿Acepto mi identidad sexual (que soy un hombre, soy una mujer)?
2. ¿Respeto mi cuerpo y el cuerpo de mi prójimo como templo del Espíritu Santo?
3. ¿Nutro la castidad, la virginidad y el pudor?
4. ¿Ofendo la virtud de la castidad?:
 - la lujuria (un deseo o un goce desordenados del placer venéreo. El placer sexual es moralmente desordenado cuando es buscado por sí mismo, separado de las finalidades de procreación y de unión)
 - la masturbación (la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo); - la fornicación (la unión canal entre el hombre y la mujer fuera del matrimonio)
 - la pornografía (consiste en dar a conocer actos sexuales, reales o simulados, fuera de la intimidad de los protagonistas, exhibiéndolos ante terceras personas de manera deliberada)

- la prostitución
- los actos homosexuales

El origen psíquico de la homosexualidad permanece en gran medida inexplicado. Los actos homosexuales son intrínsecamente desordenados, son contrarios a la ley natural. Estas personas están llamadas a realizar la voluntad de Dios en su vida, y, si son cristianas, a unir al sacrificio de la cruz del Señor las dificultades que pueden encontrar a causa de su condición (CIC 2357- 2359).

- la intimidad corporal fuera del matrimonio, caricias que traspasen el límite de lo amistoso, los besos “boca en boca“

- relaciones sexuales antes del matrimonio
- actos sexuales contra la naturaleza: la pedofilia, la violación, la perversión sexual, la sodomía o el bestialismo
- contenidos eróticos y pornográficos: las películas, las revistas, los libros, los bares de topless
- los pensamientos lascivos, las palabras, los chistes, las canciones, los cuentos
- las miradas lujuriosas, la seducción, el culto de la pasión, la manera inapropiada de vestir

5. He ofendido la dignidad del matrimonio:

- el adulterio
- el divorcio
- la poligamia
- el incesto (la relación carnal entre parientes dentro de los grados en que está prohibido el matrimonio)
- los abusos sexuales perpetrados por adultos en niños o adolescentes confiados a su guarda

- la unión libre (cuando un hombre y una mujer se niegan a dar la forma jurídica y pública a una unión que implica la intimidad sexual)

- “unión a prueba” (cuando existe la intención de casarse)

6. ¿He ofendido la dignidad de la sexualidad dentro del amor conyugal negando a los deberes matrimoniales a mi esposo/a, siendo frío y egoísta en el acto sexual, evitando, sin motivos razonables, la posibilidad de la concepción? ¿La he ofendido comportándome sin respeto alguno con mi esposo/a, siendo malicioso, vengativo e incapaz de perdonar?
7. ¿Tengo fantasías del acto sexual fuera de mi matrimonio?

SÉPTIMO MANDAMIENTO

¡NO ROBARÁS!

¡No robarás! (Ex 20, 15; Dt 5,19)

¡No robarás! (Mt 19, 18)

1. ¿Respeto la propiedad ajena (los bienes públicos y privados)?
2. ¿He tomado o retenido injustamente (robado) el bien del prójimo (propiedades materiales o intelectuales)?
¿He causado en alguna manera el daño al prójimo en sus bienes?

3. ¿He retenido deliberadamente los bienes prestados o perdidos, he defraudado a alguien en el comercio, he pagado salarios justos, he elevado los precios especulando con la ignorancia o la necesidad ajenas?
4. ¿He hecho las especulaciones y he cambiado artificialmente la valoración de los bienes con el fin de obtener un beneficio en detrimento ajeno?
5. ¿Me he apropiado de los bienes de una empresa utilizándolos en uso privado?
6. ¿He sobornado a alguien con el fin de cambiar la opinión de los que tienen que llevar las decisiones conforme a la ley? ¿Acepto el cohecho? ¿He conseguido todo por “enchufe” en detrimento ajeno?
7. ¿He falsificado cheques, facturas, dinero, o practicado algún otro tipo de engaño para no pagar lo que se debe?
8. ¿He abusado de la virtud de templanza: estoy bien cuidado de no ser demasiado ligado a los bienes terrestres? ¿Soy avaro? ¿Gasto el dinero en exceso? ¿Soy un despilfarrador?
9. ¿He abusado de la virtud de justicia: respeto los derechos de mis prójimos y les retribuyo lo que les pertenece?
10. ¿Muestro solidaridad con los demás en cuanto a los bienes materiales e inmateriales? ¿Me

comporto con ellos de la misma manera que querría que ellos se comporten conmigo?

11. ¿Cumplo con las promesas y observo los contratos en medida en el que el compromiso adquirido es moralmente justo? ¿Eres imprudente al cumplir tus deberes?
12. ¿Soy un holgazán, un perezoso que evita el trabajo y quiere ganar mucho dinero con poco trabajo?
13. ¿Soy codicioso cuando se trata del dinero u otros bienes materiales?
14. ¿Estoy en pelea o alguna disputa con alguien a causa de las propiedades?
15. ¿Me apodero de algo que no es mío por los procesos jurídicos?
16. ¿He recompensado el daño hecho? ¿He restituido lo que había tomado con hurto? ¿He reparado de la injusticia cometida?
17. Si cumplo una mayor responsabilidad en una empresa, ¿considero el bien de las personas o pienso solamente en el aumento de las ganancias? ¿He negado o retenido el salario justo a mis empleados (es el pecado que clama al cielo)?
18. ¿Participo o apoyo las huelgas injustas?

El salario justo es la remuneración que da al hombre

posibilidades de que él y los suyos vivan dignamente su vida material, social, cultural y espiritual (CIC 2434).

La huelga es moralmente legítima cuando constituye un recurso inevitable, si no necesario para obtener un beneficio proporcionado. Resulta moralmente inaceptable cuando va acompañada de violencias o también cuando se lleva a cabo en función de objetivos no directamente vinculados con las condiciones del trabajo o contrarios al bien común (CIC 2435).

19. ¿He abusado de la ley para evitar el pago de los seguros sociales u otras organizaciones estatales?
20. ¿Me aprovecho de los privilegios que no me pertenecen (por ejemplo estoy de baja cuando en realidad no estoy enfermo, intento de aprovecharme de los derechos que no me pertenecen, me aprovecho de los derechos estudiantiles aunque no soy estudiante, me estoy apropiando de los derechos de residencia ficticia etc.)
21. ¿Ejercer algunos derechos que no me pertenecen?
22. ¿Compro en el mercado “negro” los productos por los que no se ha pagado el impuesto?
¿Compro, a sabiendas, lo robado?
23. ¿Copio los CD con fin comercial?
24. De los bienes que poseo ¿doy a los pobres

lo que les pertenece? ¿Intento atenuar la miseria humana? ¿Apoyo con mis bienes las misiones o en general ayudo a las personas en necesidad? ¿Oprimo a las viudas o a los pobres (el pecado que clama al cielo)?

No hacer participar a los pobres de los propios bienes es robarles y quitarles la vida. Lo que poseemos no son bienes nuestros, sino los suyos. Cuando damos a los pobres las cosas indispensables no les hacemos liberalidades personales, sino que les devolvemos lo que es suyo. Más que realizar un acto de caridad, lo que hacemos es cumplir un deber de justicia (CIC 2446)

25. ¿Estoy robando a los demás cuando no les doy todos los bienes que Dios me ha regalado (por ejemplo el amor, el tiempo, los consejos, la amistad, el perdón, el consuelo etc.)?
26. ¿Hago el acto de misericordia ayudando al prójimo en sus necesidades espirituales y corporales?
27. ¿Indignamente y con indiferencia domino los animales, las plantas y los seres inanimados (por ejemplo los minerales)?

Es legítimo servirse de los animales para el alimento y la confección de vestidos. Se los puede domesticar para que ayuden al hombre en sus trabajos y en sus ocios. Son aceptables los experimentos médicos y científicos en animales, si se mantienen en límites razonables. Es contrario a la dignidad humana hacer sufrir inútilmente a los animales y sacrificar sin necesidad sus vidas. Es también indigno invertir en ellos sumas que deberían remediar más bien la miseria de los hombres. Se puede amar a los animales; pero no se puede desviar hacia ellos el afecto debido únicamente a los seres humanos (CIC 2416- 2418).

28. ¿Respeto la naturaleza y las fuentes naturales: las

actividades que contaminan el medio ambiente, tirar la basura en la naturaleza, uso exagerado de agua, energía eléctrica, depositar las sustancias venenosas de manera inadecuada (para los que trabajan en la industria química y farmacéutica, etc.)?

29. ¿He jugado excesivamente a los juegos de azar o las apuestas?

Los juegos de azar (de cartas, etc.) o las apuestas no son en sí mismos contrarios a la justicia. No obstante, resultan moralmente inaceptables cuando privan a la persona de lo que le es necesario para atender a sus necesidades o las de los demás. La pasión del juego corre peligro de convertirse en una grave servidumbre. Apostar injustamente o hacer trampas en los juegos constituye una materia grave, a no ser que el daño infligido sea tan leve que quien lo padece no pueda razonablemente considerarlo significativo (CIC 2413).

OCTAVO MANDAMIENTO NO DIRÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRÁS

No darás testimonio falso contra tu prójimo (Ex 20, 16).
Se dijo a los antepasados: No perjurarás, sino que cumplirás al Señor tus juramentos (Mt 5, 33).

1. ¿Confieso mi fe y la testigo claramente con mis actos y palabras sin algún doble sentido? ¿Creo que la palabra de Dios es la verdad?
2. ¿Me avergüenza dar “ testimonio acerca del Señor“ con palabras y actos?
3. ¿Soy una persona que ama la verdad?
4. ¿Soy hipócrita y falso?
5. ¿He dado falsos testimonios alguna vez? ¿He cometido el perjurio?

6. ¿He negado la verdad a alguien que tiene todo el derecho de saberla?

El derecho a la comunicación de la verdad no es incondicional. Todos deben conformar su vida al precepto evangélico del amor fraterno. Este exige, en las situaciones concretas, estimar si conviene o no revelar la verdad a quien la pide. Nadie está obligado a revelar una verdad: 1. a quien no tiene derecho a conocerla, 2. si puede poner en peligro el bien, la seguridad del prójimo y el respeto de su vida privada, 3. si causa daño al bien común, 4. si podría provocar escándalo (CIC 2488, 2489)

7. ¿Respeto la buena reputación de los demás?
8. ¿ Juzgo mal del prójimo sin suficiente motivo (aunque no tengo que decirlo lo pienso y lo acepto como la verdad, sin fundamentos, algún defecto moral del prójimo)?
9. ¿Hablo mal de otros (descubriendo sin algún motivo razonable sus incompetencias y sus fallos a otras personas)?
10. ¿He calumniado (doy informaciones falsas sobre alguien y daño su buena reputación y la oportunidad a los demás de hacer juicios falsos)?
11. ¿He causado un daño grande a la persona cuya buena reputación o buen nombre he ofendido?
12. ¿Adulo o lisonjeo a alguien para obtener algún provecho o simplemente para incitar a alguien en la maldad de sus obras o para animar a alguien en su vicio?
13. ¿Digo mentiras?
14. Si he causado un daño a alguien con mis mentiras ¿he provado de recuperar el daño hecho? ¿He pedido perdón?
15. ¿Soy consciente del daño que procuro a los demás

con mis mentiras, cotilleos, calumnias, burlas, maldiciones etc. ?

La mentira consiste en decir falsedad con intención de engañar. Mentir es hablar u obrar contra la verdad para inducir a error al que tiene el derecho de conocerla. La gravedad de la mentira se mide según la naturaleza de la verdad que deforma, según las circunstancias, las intenciones del que la comete, y los daños padecidos por los que resultan perjudicados. Si la mentira en sí sólo constituye un pecado venial, sin embargo llega a ser mortal cuando lesiona gravemente las virtudes de la justicia y la caridad (CIC 2482, 2483).

16. ¿Guardo los secretos que otros me confiaron conforme a mi profesión, empleo o puesto de trabajo?
17. ¿Soy subjetivo al tomar decisiones o en mi opinión?
¿Escondo o menosprecio las obras buenas de los demás por envidia, celos, etc.? ¿Menosprecio las obras buenas por mi provecho personal?

NOVENO MANDAMIENTO NO CONSENTIRÁS PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS

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

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

1. ¿Intento tener el corazón limpio? ¿Cuáles son mis intenciones al respecto a los demás? ¿Tengo las intenciones honestas? ¿Tengo los pensamientos impuros? ¿Lucho contra ellos? ¿Rechazo estos

pensamientos? ¿Me esfuerzo en no caer en la tentación de concupiscencia, de los pensamientos impuros y de la imaginación que podría llevarme a desear el/ la cónyuge de mi prójimo?

2. ¿Nutro las virtudes de castidad y de pudor?
3. ¿ ¿Me visto de modo inapropiado, me comporto de manera inadecuada induciendo a otros a impureza?
4. ¿Estoy consciente que, vistiéndome y comportándome así, puedo crear fantasías y pensamientos impuros en las personas casadas, en noviazgo o en un orden eclesiástico?
5. ¿He puesto en peligro el matrimonio o relación de alguien?
6. ¿He incitado a alguien que se divorcie?
7. ¿Siento envidia hacia alguien que lleva una vida matrimonial feliz?
8. ¿He galanteado a la persona que es casada o en noviazgo? ¿He cometido adulterio con la persona que es casada o en noviazgo?
9. ¿He mirado o tratado al cónyuge de mi prójimo con respeto o como el posible objeto de mi concupiscencia?

DÉCIMO MANDAMIENTO

NO CODICIARÁS LOS BIENES AJENOS

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

No desearás... su casa, su campo, su siervo o su sierva, su buey o su asno: nada que sea de tu prójimo (Dt 5, 21).

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

1. ¿He codiciado los bienes ajenos?
2. ¿Soy ávaro y codicioso, tengo el deseo de apropiación inmoderada de los bienes terrenos de las riquezas y el poder? ¿Soy mezquino? ¿Soy adicto a los bienes materiales?
3. ¿He causado daño a los bienes terrenos de mi prójimo?
4. ¿Envidio a alguien por los bienes materiales que posee (por ejemplo la casa, los coches, u otros bienes)? ¿Envidio o tengo celos de la salud o apariencia del prójimo, su inteligencia, las capacidades que posee, la inteligencia, el éxito, la carrera, etc? ¿Quiero causar daño o desgracia de los bienes materiales de alguien? ¿Soy feliz cuando sucede una desgracia? ¿Maldigo los bienes y la propiedad ajenos?
5. ¿Me molesta, estoy envidioso y triste si otros tienen más riquezas que yo? ¿Quiero que por eso les suceda algo mal?
6. ¿ Tengo la costumbre de aprovecharme de los demás progresando por su cuenta?
7. ¿Me alegro del éxito y del bien estar de los demás?
8. ¿Ayudo a los pobres y a los que tienen menos que yo?
9. ¿Qué opino de los bienes espirituales de mis prójimos? ¿Les envidio o agradezco a Dios por ellos?

EXAMEN DE CONCIENCIA POR LAS BIENAVETURANZAS

I- “Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos.” (Mt 5, 3)

1. ¿Qué es para mí “la pobreza del espíritu”? ¿Pienso de ella como de una bienaventuranza de “las manos vacías” que me enseña que todo es el don de Dios?
2. ¿Estoy consciente que mi vida es un don de Dios? ¿Lo acepto como tal?
3. ¿He pensado alguna vez que el principal sentido de mi vida es alabar, exaltar y glorificar a Dios con mi vida?
4. ¿Encuentro en el amor de Dios la fuerza para continuar mi vida terrena? ¿Estoy hambriento y sediento por Dios?
5. ¿Soy consciente que todo lo que poseo lo debería utilizar para celebrar a Dios?
6. ¿Vivo según el consejo de Jesús: “No juntéis tesoros y reservas aquí en la tierra”, donde la polilla y el óxido hacen estragos y donde los ladrones rompen el muro y roban. Juntad tesoros y reservas en el cielo donde no hay polilla ni óxido para hacer estragos y donde no hay ladrones para romper el muro y robar.”?
7. ¿Soy una persona alegre? ¿Tengo el espíritu abierto?
8. ¿Estimo la virtud de humildad? ¿Quiero ser una persona humilde y pido a Dios que me dé la virtud de humildad?
9. ¿Confío en la providencia Divina para mi vida? ¿Creo que Dios me va a dar todo lo que de verdad necesito en mi vida?
10. ¿Alimento mi espíritu con la Palabra de Dios y con

la vida sacramental o prefiero tomar “el alimento” que da el placer a los sentidos carnales, lo que es atrayente, atractivo y disponible?

11. ¿Pongo los bienes materiales delante de los bienes espirituales? ¿Cuánto aprecio los bienes espirituales y cuánto los materiales?
12. ¿Soy una persona del corazón abierto que comparte con otros los bienes materiales y espirituales que Dios me ha dado?
13. ¿Creo que solamente Dios pude hacer de mí una persona verdaderamente rica?

II- “Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados“ (Mt 5,4)

1. ¿Creo en el Espíritu Santo Consolador?
2. ¿Soy consciente que el único verdadero consuelo puedo encontrar solamente en Dios?
3. ¿Creo en la promesa de Dios sobre “la nueva Jerusalén donde no habrá muerte ni lamento” (Ap 21,4)?
4. ¿Qué es en este mundo que me entristece? ¿Estoy triste por los sueños y las aspiraciones que no se realizaron, los deseos y los planes que no se cumplieron? ¿Todo esto me lleva al pesimismo o a la esperanza y la fe que al final Dios todo lo va a transformar en bien a los que confían en Él y le aman?
5. ¿Ofrezco al Señor todos mis sufrimientos, lamentos y padecimientos? ¿Tomo mi cruz cada día? ¿Creo que cada sufrimiento y padecimiento ofrecidos y entregados al Señor (que lleva todos nuestros dolores y sufrimientos) tienen sentido?
6. ¿Me arrepiento de mis pecados?

7. ¿Soy consciente que con mis pecados ofendo a Dios que es el verdadero amor y misericordia?
8. ¿Qué pienso del sacramento de la reconciliación (confesión)? ¿Creo que en verdad se trata del encuentro con el Dios vivo donde yo confieso mis pecados y mis culpas y me arrepiento por ellos o me confieso por la pura costumbre?
9. ¿Me entristece cuando las personas ofenden a Dios?
10. ¿Soy una persona que consuela a otros y se compadece con ellos en sus penas o pertenezco a aquella clase de personas que es indiferente hacia el dolor de los demás?
11. ¿Creo que la enseñanza de Jesús en verdad es la Buena nueva?

III- “Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra.”

1. ¿Acepto que Dios me ama precisamente tal como yo soy?
2. ¿Soy una persona mansa y humilde?
3. ¿Trato con apacibilidad a los demás?
4. ¿Soy una persona obstinada, quiero que siempre todo sea según mi voluntad, como lo quiero yo y como me conviene a mí?
5. ¿Me gusta demostrar ante los demás cuánto valgo? ¿Quiero y siempre busco estar en el primer lugar?
6. ¿Demuestro la insatisfacción cuando algo suceda como yo no lo esperaba? ¿Cómo me siento en aquél momento? ¿Me encolerizo, estoy dispuesto/a a pelar, insultar a los demás, blasfemar, acusar, tomar en contra algo a alguien, no quiero perdonar etc.?
7. ¿Tengo un carácter explosivo? ¿Me enojo fácilmente?

- ¿Qué hago para cambiar este comportamiento?
8. ¿Domino mi carácter y evito hacer algo que podría provocar emociones negativas en los demás?
 9. ¿Sé renunciar en las discusiones, aunque tenga razón, cuando veo que llevan a una pelea?
 10. ¿Rezo al Señor que me dé un corazón humilde y manso? ¿Rezo a Jesús que haga mi corazón semejante al suyo?
 11. ¿He contemplado alguna vez de las palabras de Jesús: “Cargad mi yugo y aprended de mí que soy paciente y humilde de corazón y vuestras almas encontrarán descanso.” (Mt 11, 29)? ¿Qué significan estas palabras para mí? ¿Intento vivirlas?

IV- “Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.” (Mt 5, 6)

1. ¿Busco y anhelo por la justicia Divina más que por la humana y terrena?
2. ¿Qué significan para mí las palabras de Jesús: “Tened cuidado de no practicar su justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos.” Cómo interpreto estas palabras en mi corazón y cómo las vivo? ¿Doy la limosna en secreto? (Mt 6, 1-4) ¿Rezo en secreto? (Mt 6, 5-6) ¿Hago el ayuno en secreto? (Mt 6, 16-18)
3. ¿Me duele la injusticia humana? ¿Me lleva a la desesperación y a la desconfianza? ¿Puedo perdonar la injusticia?
4. ¿Creo que Dios todo lo premia con el bien a los que le aman y confían en Él?
5. ¿Sé reconocer las señales de Dios en mi vida?
6. ¿He contemplado alguna vez sobre la palabra “justicia” en el sentido bíblico? ¿He pensado que en realidad significa cumplir la voluntad de Dios a

pesar de lo que van a decir otros, si me van a juzgar y criticar? ¿Qué pongo en el primer lugar, la voluntad de Dios o la opinión de los demás?

7. ¿Tengo hambre y sed de la Palabra de Dios que es el manantial de toda la justicia?

V- Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia

1. ¿Tengo el corazón misericordioso?
2. Misericordia también se refleja en notar la necesidad de alguien, tener la compasión de esta persona y ayudarle de una manera concreta. ¿Es esta la manera en la que actúo?
3. ¿Estoy donado a los que no tienen nada? ¿Los defiendo?
4. ¿Ayudo a los débiles y pobres? ¿Tengo compasión de ellos?
5. ¿Sé consolar a los tristes, tengo compasión de ellos y estoy en disposición de animarlos?
6. ¿Ayudo sin algún interés, sin expectativas algunas?
7. El perdón es la misericordia más grande. ¿Soy la persona que perdona sinceramente del corazón?
8. ¿Creo que Dios está presente en cada ser humano? Si lo creo entonces voy a perdonar incondicionalmente y con todo el corazón.
9. ¿He perdonado a mí mismo/a? ¿Existe algo en mi vida que no me lo puedo perdonar?
10. ¿Existen personas a las que digo que nunca les voy a perdonar?
11. ¿Insisto que otros sean los primeros que van a pedir perdón para que les pueda perdonar?
12. ¿Soy consciente que siempre dependo de la misericordia Divina?

13. ¿Soy consciente que la misericordia Divina depende también de la misericordia que yo tengo hacia los prójimos (Mt 18, 33; 18, 35)
14. ¿Mí misericordia se realiza en simplicidad y humildad o, al contrario, me lleva a un estado de una arrogante vanagloria, tal vez hacia el desprecio de los débiles?

VI – “Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios“ (Mt 5,8)

1. ¿Amo a Dios con todo mi corazón y a mi prójimo como mí mismo?
2. ¿Reflexiono sobre lo que significa tener un corazón limpio? ¿Soy consciente de la importancia de tener el corazón limpio, es decir, que todo mi interior, mis pensamientos, mis emociones y mis intenciones estén en concordancia con la voluntad de Dios y libres de toda maldad?
3. ¿Reflexiono sobre los misterios de la vida de Cristo aprendiendo de Él qué significa tener el corazón limpio?
4. ¿Permito que mi corazón sea envenenado por el mal? ¿Velo por la pureza de mi corazón?
5. ¿Soy consciente que el corazón es la fuente de todas las decisiones y obras humanas? “Del corazón proceden los malos deseos, asesinatos, adulterios, inmoralidad sexual, robos, mentiras, chismes.” (Mt 15,19)
6. ¿Tengo el corazón libre que no depende ni de las personas ni de las cosas?
7. ¿Qué significa para mí: buscar el reino de Dios? ¿Estoy buscando el reino de Dios? ¿Cómo son y cuáles son los obstáculos que me molestan en mi camino hacia el Reino de Dios?

8. ¿Intento apreciar las relaciones del amor fraterno con mis prójimos? ¿Soy una persona que edifica verdaderos valores humanos y cristianos?
9. ¿Me concentro más en el bien, tengo la honestidad interna y la espontaneidad en mi corazón o soy “sepulcro blanqueado” (Mt 23, 27)?
10. ¿Creo en el final encuentro cara a cara con Dios?

VII – “Bienaventurados los que buscan la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios” (Mt 5, 9)

1. ¿Vivo en la unión de padre- hijo con Dios ? En la convivencia con los demás ¿existen las relaciones de respeto, amor y tolerancia?
2. ¿Intento vivir en paz con todos?
3. ¿Evito todo lo que pueda dañar la buena convivencia con mis hermanos y hago todo para proteger, promover y establecer la paz?
4. ¿Confío en el Señor y encuentro en Él toda la paz que necesito?
5. ¿Lucho contra todas las emociones negativas y me esfuerzo que todo sea bien en mi convivencia con los demás?

VIII – “Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos” (Mt 5,10)

1. ¿Estoy dispuesto soportar el sufrimiento que me va a esperar si vivo conforme a las bienaventuranzas mencionadas precedentemente?
2. ¿Estoy preparado de estar humillado y acusado falsamente porque creo en Jesús y porque mi vida está ligada a Él?
3. ¿Tengo una relación personal firme con Jesús?
4. ¿Soporto las persecuciones con paciencia? ¿Estas

persecuciones me ayudan a crecer en la oración, fe, amor y confianza?

5. ¿He pensado alguna vez de las palabras de Jesús: “El discípulo no es más que el maestro ni el servidor más que su dueño.” (Mt 10, 24), “ Si me persiguieron a mí, también os perseguirán a vosotros” (Jn 15, 20)?
¿Soy de verdad el discípulo de Jesús?
6. ¿Cual es mi actitud y cómo son mis emociones frente a los que me persiguen? ¿Rezo por ellos?
¿Los bendigo? ¿Les perdono?
7. ¿Sé consolar y dar el apoyo a otros que han sido perseguidos y han sido víctimas de la injusticia?
¿Cómo los aconsejo? ¿Les incito a que pongan su confianza en Dios?
8. ¿Me alzo en defensa del bien aunque sé que por esto el mundo podrá odiarme?

“Cuando empiezas a detestar lo que hiciste, entonces empiezan tus buenas obras porque reprobas las tuyas malas” (san Agustín)

“Es humano el pecar, pero la perseverancia en el pecado es cosa del demonio” (santa Catalina de Siena)

“Aunque tuviera sobre la conciencia todos los pecados que pueden cometerse, iría, con el corazón roto de arrepentimiento, a echarme en brazos de Jesús, pues sé cómo ama al hijo pródigo que vuelve a Él” (santa Teresita del Niño Jesús)

“El fruto más precioso de la confesión es la reconciliación con Dios” (san Juan Pablo II)

“¡Perdóname mi Dios perfecto por haber amado más a las imperfecciones y malas inclinaciones que a Ti! ¡Perdóname mi Dios justo porque te ofendí con mis pecados! ¡Perdóname mi Dios santo porque ensuciaba por tanto tiempo la limpieza de Tu mirada! ¡Perdóname mi Dios misericordioso por haber despreciado por tanto tiempo la voz de Tu misericordia! ¡Con profunda tristeza y arrepentimiento me postro a Tus pies! Ten misericordia de mi. Amén” (san Ignacio de Loyola)

