Cómo hacer una buena confesión

Actualización 19-11-21

Para confesarnos bien, la Iglesia, a lo largo de los siglos, ha ido proponiendo a los fieles pasos concretos y efectivos que cooperan al don maravilloso de podernos reconciliar realmente con Dios. En este subsidio de www.hablaalmundo.com encontrarán:

1) Cómo confesarnos bien
2) Recomendaciones prácticas
3) Examen de Conciencia según los 10 Mandamientos

Nota: Este subsidio "Cómo hacer una buena confesión" puede complementarse con el subsidio "Complementos para hacer una buena confesión", también presente en nuestra web.

CÓMO CONFESARNOS BIEN

Los 5 pasos de una buena confesión

1) Examen de conciencia:
Consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.
Debemos discernir entre: mortal y venial, cantidad de veces que hemos cometido los mortales, si fueron de pensamiento, palabra, obra o por omisión.
El examen debe primeramente basarse en los 10 mandamientos.
En el apéndice detallamos más este paso fundamental.

2) Arrepentimiento:
Es el dolor por haber ofendido a Dios. Se le llama contrición. Es la sincera detestación del pecado, por haber hecho lo que El repugna. Es distinto al dolor de Atrición, que es el dolor por haber hecho algo que nos hace mal, que no nos gusta o que es un error…etc. Hay que pedir a Dios el Don de la contrición. Recordemos las palabras de David en el salmo 50: "Contra ti, contra ti solo pequé Señor, cometí la maldad que aborreces."
Los pecados que hemos recordado en el examen de conciencia son perdonados por el Señor cuando El halla esta contrición en el corazón. Este arrepentimiento sincero es el sí de nuestro corazón a la Misericordia de Dios. En la contrición está el perfecto acto de confianza en que El puede purificarnos de nuestra miseria.
Cada nuevo pecado declara la insuficiencia del arrepentimiento anterior.

3) Propósito de enmienda:
Todo buen arrepentimiento supone decidirse firmemente a no volver a pecar. Implica luchar contra ese pecado, poner todo de nuestra parte para que no vuelva a suceder. Tiene propósito de enmienda quien lucha, reza y es pronto en arrepentirse cuando ha caído.
También significa rellenar con el bien el hueco que con mi mal hice. Por ejemplo: pedir perdón a quien dañé, devolver lo robado, etc... En una palabra: enmendar. Reparar mi ofensa a Dios, curar la herida que hice a mi prójimo, a la sociedad y aún a mí mismo.
Por eso la penitencia del sacramento, así como las penitencias voluntarias o aceptadas ayudan siempre a enmendarnos del pecado.

4) Confesión sacramental
Al arrepentimiento personal el Señor ha unido en este sacramento la confesión de los pecados ante un sacerdote de la Iglesia Católica Apostólica Romana.
Ante el sacerdote el fiel debe decirle todos los pecados de los que tiene conciencia desde la última confesión bien realizada. Es necesario estar arrepentidos de absolutamente todos los pecados. La confesión es auricular, es decir, presencial.
Esta confesión ante el sacerdote debe ser:
-**Sincera**: sin querer engañar al sacerdote. Porque a Dios no se lo engaña.
-**Completa**: no debemos callar ningún pecado mortal del que tengamos conciencia.
-**Humilde**: reconocer que somos los culpables de haberlo hecho y nos duele.
-**Prudente**: usar palabras adecuadas y comprensibles. No acusar ni mencionar pecados ajenos.
-**Breve**: sin explicaciones innecesarias, sin mezclar otros asuntos. Debe distinguirse muy bien entre confesión, consulta espiritual o humana y dirección espiritual.
El sacramento está para acusarnos con de nuestros pecados y recibir la misericordia divina que baja por la absolución del sacerdote. Lo demás es secundario.

5) Cumplir la penitencia
Corresponde al sacramento hacer lo pedido por el sacerdote para reparar nuestros pecados.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

1) Diferenciar entre pecado venial y mortal (1Jn 5, 16-17)

<u>El pecado mortal (o pecado grave)</u>
Cada pecado mortal supone elegir a Barrabás y despreciar a Cristo. Despreciamos gravemente a Dios prefiriendo libremente hacer algo que nos priva de su amistad.
Destruye el principio vital de la caridad en el corazón del hombre, por una infracción grave de la ley Divina. Aparta al hombre de Dios, que es su fin último.
Para que un pecado sea mortal se requieren tres condiciones:
1) Hacer algo (materia) que sea de gravedad.
2) Plena conciencia: saber o sospechar que dicho acto (materia) es gravemente pecaminoso.
3) Consentimiento libre: optar libremente por ese acto (materia) que se que es grave pecado.
En pocas palabras hay pecado mortal cuando hago algo que se que es grave y quiero hacerlo.

El pecado mortal si no es borrado por el arrepentimiento y el perdón de Dios, causa la exclusión del Reino de Dios, y la muerte eterna del infierno.

Pecados mortales son, por ejemplo: Vivir sin que Dios nos importe, faltar deliberadamente a Misa, ofender o desatender gravemente a los padres, o a los hijos. El asesinato, los actos sexuales fuera del matrimonio, el robo o las mentiras que dañan gravemente, etc.

El pecado venial

Significa los pecados leves, de poca gravedad.
Cuando alguno de las tres condiciones para la existencia de un pecado mortal no se da, nos encontramos ante un pecado venial.
Materia leve: Mentiras piadosas, ingratitudes, chistes o gestos groseros que no dañan a nadie, pequeños excesos o negligencias.
Sin conciencia plena: por ejemplo, faltar a Misa (materia grave) pero por no saber que era domingo.
Sin libertad: Distracciones, pasiones, miedos, situaciones psicológicas que ocultan el actuar libre.
El pecado venial deja subsistir la caridad, aunque la ofende y la hiere. El pecado venial impide el progreso del alma; y quien lo comete merece penas temporales. El pecado venial deliberado y que permanece sin arrepentimiento, nos dispone rápidamente o poco a poco a cometer pecado mortal.
El pecado venial no rompe la alianza con Dios; no priva de la gracia santificante, de la amistad con Dios, de la caridad, ni, por lo tanto, de la bienaventuranza eterna.
No es obligatorio confesar los pecados veniales para comulgar, aunque es muy conveniente incluirlos en la confesión. Con sólo hacer un acto de contrición o arrepentimiento uno puede acercarse a comulgar.

2) Consejos prácticos:

Frecuencia

Se discute mucho sobre este punto. Los santos se confesaban cada semana. Juan Pablo II lo hacía de este modo. El papa Francisco, en una catequesis sobre la confesión de 2013 se llamó a si mismo pecador y que se confesaba cada 15 días. Por tanto, frecuentar el sacramento es un don de Dios que no debe despreciarse. Pues el sacramento no solo purifica del pecado, sino que nos eleva más hacia Dios, nos refuerza con enormes gracias e ilumina en nuestra vida cristiana.
Cuando hay pecado mortal debemos confesarnos lo antes posible. Si son veniales, con la mayor frecuencia dentro de nuestras sinceras posibilidades.

Tiempo

Como dijimos anteriormente. La confesión es para pedir perdón a Dios de nuestros pecados y recibir la absolución sacramental por parte del sacerdote. El acto más trascendental puede ser de breves minutos. Cada vez hay menos sacerdotes y con muchas actividades, ayudémosles regalándoles breves confesiones que les permitan ser testigos de la gracia que baja por medio de ellos y de que podrán confesar a muchos más.

Recomendaciones
Decir primero siempre lo que más nos humilla. Y que esta jerarquía de valor sea conforme a lo que más ofende a Dios, o sea, según los 10 mandamientos.
Siempre comenzar por los pecados mortales. Cuando hay amor a Dios deseamos pronto el perdón de aquello que nos priva la reconciliación.
Es recomendable hacer diariamente un examen de conciencia de los pecados, y hasta anotarlos para llegar a la confesión "bien informados" y pueda ser completa.

Buen propósito
A veces decimos "estoy seguro que volveré a caer", pero una cosa es la falta prevista y otra la falta querida. No quiero caer cuando lucho antes de la caída y me arrepiento después, cuando rezo mucho para fortalecerme.
Pero si no lucho evitando las ocasiones (compañías, conversaciones, sitios web y ciertas circunstancias de internet y de los celulares, etc.) y no me arrepiento después, porque todo me da igual, y nunca rezo porque no me importa Dios, primero es necesario convertirse y luego confesarse.

Duda de si es pecado o no:
Ante este tipo de duda debemos pensar cómo me sentiría si esa acción, que no sé definir si es o no pecado, alguien me la hiciera a mí. O si tuviera que morir pronto, cómo me sentiría con esa acción sin confesarla. O también, si estaría bien que fuera lícita para todo el mundo.

Amor a los enemigos
No se puede dañar de palabra u obra sin necesidad (defensa propia) y se debe rezar por la conversión de los que nos ofenden. Sólo entonces podemos comulgar.
Se puede, sin cometer pecado, negar el perdón a aquellos que tienen la voluntad de seguir ofendiéndonos o de no arreglar los asuntos serios del pasado, en caso contrario se debe perdonar siempre.
Lo esencial del perdón es no odiar nunca. Y uno sabe que perdona cuando reza por la persona y desea su conversión y salvación eterna.

Olvido
Cuando uno se olvida de confesar un pecado mortal puede comulgar, pero en la próxima confesión debe declararlo especificando que no lo dijo por olvido en la última confesión.
Si uno calló por vergüenza no debe comulgar, y cuando se confiese debe declarar que se calló tal falta por vergüenza.

Ante los pensamientos y deseos
Muchas veces perdemos la paz interior cuando al experimentar un mal pensamiento, en cuestiones de pureza, no discernimos si es pecado o no y por lo tanto no sabemos si debemos confesarlo o cómo confesarlo. Por otra parte, continuamente nuestra mente está en funcionamiento inventando y pensando cosas.

Sentir y consentir:
Esta distinción es muy importante ya que sentir no es necesariamente consentir. Cuando sentimos, es decir experimentamos, y a la vez tenemos molestia de pensar o imaginar algo contra

la pureza sofocando cualquier movimiento corporal que le siga (excitación) posiblemente no se trate de un demérito sino de un mérito y sería un error experimentarlo como una derrota espiritual.

Tener y mantener:
Es lógico que cualquier objeto que deleite nuestra naturaleza sea tenido como algo agradable, es decir que nuestra imaginación nos presente como apetecible lo que es deleitable. Pero es distinto mantener, alimentar, incrementar esas figuras e imágenes dedicándole mucho tiempo, es decir manteniéndolas. Lo aconsejable es buscar inmediatamente una ocupación absorbente, lo que indica nuestra real disposición a la lucha.

Venido o traído:
Los pensamientos que vienen solos son meras tentaciones que si no son mantenidas o consentidas, muy posiblemente se trate de acciones meritorias. Pero si uno busca en la calle, en la televisión, en revistas, en internet, en las conversaciones, etc. instalar temas morbosos con sus sabidas connotaciones o nos dejamos llevar por lo que aquellos proponen, de antemano ya son acciones pecaminosas.

EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LOS 10 MANDAMIENTOS

Para facilitar el examen de conciencia, se presenta a continuación una guía en forma de preguntas. Lea despacio y medite cada pregunta, y si lo desea, haga una lista de sus pecados para que ninguno se le olvide cuando llegue el momento de confesarlos ante el sacerdote. Este examen se basa en profundizar cada uno de los 10 mandamientos.

1. AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

» ¿Creo en Dios? ¿Doy testimonio de El? ¿Tengo en El una fe y una confianza firme y completa?
» ¿Dudo o rechazo como verdadero lo que Dios ha revelado en las Escrituras?
» ¿Me he desesperado, llegando a dudar de la bondad de Dios, de su justicia, de sus promesas y de su misericordia?
» ¿He presumido de que Dios me salvará de todas maneras, aún son conversión y sin mérito?
» ¿He sido indiferente, despreciando la acción y la fuerza de Dios en mi vida?
» ¿He respondido al amor de Dios con tibieza?
» ¿He cultivado un enfermizo orgullo propio, que me ha llevado a odiar a Dios?
» ¿Le he dedicado suficiente tiempo a Dios en la oración personal y comunitaria?
» ¿Hice las cosas que requieren sacrificio, con verdadero amor y ofreciéndoselas al Señor?
» ¿He cumplido en todo o en parte, alguna promesa hecha a Dios o a su iglesia?
» ¿He sido supersticioso, o sea que le he atribuido una importancia de algún modo mágico, a ciertas prácticas legítimas o necesarias?
» ¿He creído y/o consultado y/o usado: supersticiones, hechicerías, brujería, magia, (incluso la blanca), adivinos, quiromancia, "médiums", agüeros, horóscopos, cartas de naipe; al igual que,

talismanes, maleficios, sortilegios, cábala, tarot, "carta astral", alquimia, ouija, amuletos, vudú, gurúes, chamanismo, numerología, espiritismo, necromancia, mantras, etc., y todo tipo de "objetos con poder". (Dt 18, 10-12; Jr 29, 8)

» ¿He honrado y/o reverenciado y/o adorado a una criatura (cualquiera que sea) en lugar de Dios?. *Como por ejemplo al dinero, al poder (o a los poderosos) al placer, o a las cosas materiales (como automóviles y pertenencias que se colocan por encima de todo, incluso de Dios).*

» ¿He puesto fe, o he practicado, o me he dejado llevar por grupos, sectas o movimientos no Cristianos o que mezclan la verdad de Jesucristo con otras ideologías que contienen verdades, pero algunas mentiras muy disfrazadas? **Por ejemplo:** El poder mental, la reencarnación, la falsa metafísica, el método Silva, el ocultismo, el espiritismo, la astrología, el tarot, la meditación trascendental, el yoga, el reiki, el gnosticismo, el i-chin, "los viajes astrales", los gurús, el inside, el avance, la dianética, la medicina holística, la parapsicología, la sofrología; u otras prácticas sanadoras pero acompañadas de prácticas esotéricas. También la hipnosis y autohipnosis, las regresiones, la lectura del áurea, el esoterismo, la teosofía, la masonería, el rosacrucismo, el budismo, el hare krishna, la "canalización de espíritus o cháneling", el tao, el *feng sui y* todo lo relacionado con el "New Age" o la "Nueva Era". Igualmente son movimientos o sectas no cristianas como los mormones y los Testigos de Jehová que no creen en Jesucristo como hijo de Dios. (2Tim 4, 3-4; 1Tim 4, 1)

» ¿He tentado a Dios, o sea que lo he puesto a prueba, dudando de su palabra, o de su obra, o de su bondad, o de su omnipotencia, o de su amor o poder?

» ¿He cometido sacrilegio? O sea que ¿he profanado o tratado indignamente los sacramentos y las otras acciones litúrgicas, así como las personas (sacerdotes y religiosos) las cosas y los lugares consagrados a Dios?

¿He profanado la Eucaristía? (Robo para cultos satánicos, por destrucción mailiciosa o por robo en el Sagrario) La absolución de este pecado está reservada al obispo y/o sacerdotes delegados por él.

» ¿He tratado sacrílegamente la Eucaristía? (comulgar sin estar en estado de Gracia)

» ¿He comprado o vendido artículos religiosos bendecidos?

» ¿He sido ateo, o materialista práctico (agnóstico), he rechazado o negado la existencia de Dios?

» ¿He orado en mi trabajo? ¿Le ofrecí mi trabajo con amor? ¿Le di gracias al levantarme, al acostarme, y al recibir los alimentos?

» ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?

2. NO TOMAR EL SANTO NOMBRE DE DIOS EN VANO

» ¿He empleado el nombre de Dios en cosas diferentes a Alabarlo, Bendecirlo y Glorificarlo?

» ¿He abusado del nombre de Dios, es decir, he usado inconvenientemente el nombre de Dios, o de Jesucristo, o de la Santísima Virgen María, o de algún Santo?

» ¿He hecho promesas a otras personas en nombre de Dios, comprometiendo el honor, la fidelidad, la veracidad y la autoridad divina? ¿He sido infiel a esas promesas?

» ¿He blasfemado; o sea que he proferido contra Dios -interior o exteriormente- palabras de odio, de reproche, o de desafío? ¿He injuriado a Dios, faltándole al respeto en las expresiones?

» ¿He jurado en falso, sin necesidad, sin prudencia, o por cosas de poca importancia?

» ¿He perjurado, o sea que he hecho una promesa que no tengo intención de cumplir?

» ¿He jurado hacer algún mal? ¿He tratado de reparar el daño que haya podido seguirse?

3. SANTIFICAR LAS FIESTAS

» ¿He faltado deliberadamente a la celebración eucarística (La Santa Misa) de algún domingo o día festivo?
¿He trabajado o he hecho trabajar sin necesidad urgente en día de precepto?
» ¿He utilizado mi tiempo del día del precepto, en actividades indecorosas u otras diferentes al compartir familiar y crecimiento espiritual? (Estudio de las Sagradas Escrituras, reflexión, meditación, cultura, etc., que favorecen el crecimiento de la vida interior, familiar y cristiana).
» ¿Me he distraído voluntariamente durante la Eucaristía, y/o he asistido físicamente, pero con el "corazón y la mente en otro lugar"?
» ¿He observado la abstinencia los viernes de cuaresma? ¿He ayunado el miércoles de ceniza y el viernes santo?
» ¿Me he confesado al menos una vez al año? ¿He hecho penitencia y ayuno por mis pecados?
» ¿He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de comulgar?
» ¿Me he confesado lo antes posible, después de cometer algún pecado mortal?
» ¿He ayudado a la Iglesia en sus necesidades, en la medida que puedo?

4. HONRAR A PADRE Y MADRE

Examen como HIJOS

» ¿He faltado el respeto a mis padres? ¿He tenido sinceras actitudes de gratitud y amor por ellos? ¿he rezado por ellos?
» ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
» ¿He tenido un desordenado afán de independencia, que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres, simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta que esta reacción está causada por la soberbia?
» ¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?
» ¿He dejado de ayudarle a mis padres en sus necesidades espirituales o materiales, pudiéndolo hacer, esforzándome?
» ¿Me enfado y peleo con mis hermanos y compañeros? ¿He dejado de hablarme con ellos, y no pongo los medios necesarios para la reconciliación?
» ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos o compañeros; y he sido egoísta o envidioso, queriendo siempre sobresalir, tener razón, etc.
» ¿Me dejo llevar por el mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?
» ¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad, y cumpliendo con todo en el plano educativo?
» ¿Respeto toda autoridad a la que estoy sometido (A nivel político, laboral y religioso), y miro a estos superiores como representantes de Dios que los ha instituido ministros de sus dones? (Rm 13, 1-2) ¿Rezo por ellos?

Examen como PADRES

» ¿Me he preocupado en hacer algo por la educación moral y la formación espiritual católica de mis hijos?
» ¿He dado mal ejemplo a mis hijos, no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares, o profesionales?
» ¿He corregido a mis hijos siempre con firmeza, con justicia y con amor, por su bien?

» ¿He cumplido la responsabilidad de evangelizar a mis hijos desde la primera edad, enseñándoles los misterios de la fe, mediante el testimonio de vida cristiana de acuerdo con el Evangelio?
» ¿He prevenido e instruido a mis hijos sobre las malas compañías, enseñándoles los peligros?
» ¿Los he forzado a recibir algún sacramento, sin la debida preparación?
» ¿He impedido que mis hijos sigan la profesión o vocación que Dios les indica y desea para ellos; les he puesto obstáculos o los he aconsejado mal a propósito?
» ¿Permito que estudien o trabajen, en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo?
» ¿Me he desinteresado por escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?
» ¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿Les doy a conocer cómo es el origen de la vida, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprensión?
» ¿En la familia, me enojo con facilidad, y me falta la amabilidad que expreso con extraños?
» ¿He reñido con mi cónyuge? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obra?
» ¿He abandonado parcial o totalmente a mi cónyuge y/o a mis hijos o padres?
» ¿He dejado de ayudar en las necesidades espirituales o materiales a las personas que me rodean; pudiendo hacerlo -aun- con esfuerzo?
» ¿He procurado ganar lo suficiente, y no malgastarlo, para poder mantener dignamente a mi familia?
» ¿He elegido un establecimiento educativo, donde se nos ayuda, en la tarea de educar cristianamente a nuestros(s) hijo(s)?
» ¿En el trabajo o en otra actividad, he ordenado o establecido cosas contrarias a la dignidad de las personas y a la ley natural?

5. NO MATAR

» La vida humana es sagrada. ¿He matado? ¿Me he atribuido el derecho de matar de modo directo y voluntario a un ser humano; sea el que sea?
» ¿Le he hecho a alguna persona, algo, con intención de provocar indirectamente su muerte?
» ¿Le he negado la asistencia a cualquier persona en estado de peligro?
» ¿He llegado a herir a alguien? ¿He conducido irresponsablemente cualquier vehículo, colocando en riesgo mi vida, la de los acompañantes y otras?
» ¿He participado indirectamente y con conocimiento previo en cualquier acto donde se asesine alguna persona, y no he puesto mi total empeño para prevenirlo?
» ¿He participado directa o indirectamente en algún aborto provocado? La absolución de este pecado está reservada al obispo y/o sacerdotes delegados por él.
» ¿He practicado la eutanasia, o sea, que he puesto fin a la vida de personas disminuidas, enfermas o moribundas, o he consentido o ayudado a ello por acción o por omisión?
» Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado. ¿He intentado suicidarme? ¿He colaborado voluntariamente en el suicidio de alguien?
» 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; y puede ocasionarle la muerte espiritual... Por acción o por omisión... ¿He escandalizado a alguien arrastrándolo a una falta grave, o sea, haciéndolo pecar? (Tm 18,6)
» ¿Considero mi cuerpo como un "valor absoluto", llegando a sacrificar todo a él, o he llegado a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo en un relativo "culto al cuerpo"?
» ¿He abusado de la comida, del alcohol o licores, del tabaco o del cigarrillo, o de las medicinas?

» ¿He usado drogas o sustancias alucinógenas? ¿He producido, o traficado o negociado con sustancias que incitan a prácticas graves, contrarias a la ley moral?
» ¿He utilizado mensajes subliminales para dominar la voluntad de las personas?
» ¿He puesto en peligro mi salud mental y espiritual, al querer distraerme con música que contiene mensajes subliminales que incitan a prácticas de violencia, rebeldía, y otras contrarias al verdadero amor que invita a practicar Jesucristo?
» ¿He participado directa o indirectamente en secuestros, actos de terrorismo o torturas?
» ¿He participado en amputaciones, mutilaciones, o esterilizaciones forzosas a personas inocentes?
» ¿He ayudado a los moribundos a permanecer dignamente sus últimos momentos, acompañándolos en oración, y cuidando que reciban a tiempo los sacramentos?
» ¿Tengo en mi corazón un deseo de venganza por el mal que me han causado?
» ¿Siento odio, rencor o resentimiento por alguien; le he deseado el mal? ¿Quiero sanarme de esos sentimientos?
» ¿He evitado todo conflicto, pelea o guerra, en la medida de mis capacidades?
» ¿He criticado, murmurado, calumniado, o llevado a pensar mal a otros destruyendo la buena reputación de las personas?

6. NO COMETER ACTOS IMPUROS

» ¿Me he dejado dominar por las pasiones?
» ¿He faltado a la castidad por lujuria? (deseo o goce desordenado del placer sexual) ¿Por masturbación? ¿Por pornografía? (actores, comerciantes, público).
» ¿He mal usado los adelantos tecnológicos como la Internet, para charlas impuras, y acciones que llevan al vicio de la lujuria? ¿Me he percatado que a través del mal uso de estos medios hago pecar a otros?
» ¿He fornicado? (Acto sexual entre hombre y mujer previos o fuera del matrimonio)
» ¿He manchado mi cuerpo en la prostitución? ¿Vendiendo o comprando placer? ¿Propicio la prostitución o negocio con ella?
» ¿He forzado o agredido con violencia la intimidad sexual de una persona (incluso cónyuge) ¿He cometido incesto? (Relación sexual o violación cometida por los padres o educadores con los niños a su cargo) ¿He cometido "pedofilia"? (Relación sexual con niños)
» ¿He tenido relaciones carnales homosexuales? (Rm 1, 24-27; 1Co 6,10; 1Tim 1,10; Gn 19, 1-29)
» Si tengo tendencias homosexuales instintivas... ¿he unido en oración mis dificultades al sacrificio de la cruz de Cristo, buscando siempre la práctica de la castidad, mediante el dominio de mi mismo, y ayudado mediante la gracia sacramental con la comunión y demás sacramentos? ¿Busco desde la ciencia y con buenos profesionales una ayuda válida?

Esposos
» ¿He sido completamente fiel en mi matrimonio?
» ¿He roto, el libre contrato matrimonial con el divorcio?
» ¿He vivido en poligamia? ¿He dejado esas relaciones conyugales ilícitas? ¿Estoy cumpliendo con los deberes contraídos con esa(s) mujer(es) y los hijos?
» ¿He vivido en unión libre? O ¿He vivido en concubinato?
¿Vivo la sexualidad matrimonial como un donarse por amor al ser querido y con apertura a la vida, tal cual como Dios ha querido?

» ¿He evitado la fecundidad en mi matrimonio? (Anticonceptivos, preservativos, vacunas, ligazón de trompas, vasectomías… etc.)
» ¿He usado métodos anticonceptivos abortivos? (Determinados anticonceptivos, DIU, etc.)
» ¿He utilizado técnicas reprobables de fecundación artificial?
» ¿He practicado el onanismo? o ¿el coitus interruptus?

7. NO ROBAR

» ¿He tomado o retenido injustamente cualquier bien ajeno, contra la voluntad razonable de su dueño?
» ¿He defraudado, engañado o estafado a alguien en algún negocio o actividad mercantil?
» ¿He pagado salarios injustos, que no estén de acuerdo al desempeño de la persona?
» ¿He elevado los precios de mis bienes, especulando con la ignorancia o las necesidades ajenas?
» ¿He participado de alguna manera en la corrupción, mediante la cual se trata de cambiar el proceder correcto, por el que más convenga?
» ¿He trabajado mal?, ¿he robado tiempo en mi trabajo?, ¿he defraudado a mis patrones?
» ¿He defraudado físicamente al Estado, en los impuestos justos y razonables que se revierten en beneficio de la comunidad? (ver justicia conmutativa y justicia distributiva 2409 - 2413 del Catecismo de la Iglesia Católica)
» ¿He falsificado documentos o utilizado actos engañosos?
» ¿He despilfarrado mis bienes o los que he tenido a cargo? ¿He gastado en exceso o en cosas suntuarias, buscando desmedido placer o prestigio?
» ¿He causado daño a las propiedades o bienes públicos o privados?
» ¿He incumplido promesas o contratos moralmente justos? ¿He faltado sin justa causa en contratos comerciales, de compra o venta, de arriendo o de trabajo etc.?
» ¿He apostado injustamente, o he hecho trampas en juegos de azar, causando perjuicio?
» ¿He invertido en mascotas, sumas de dinero muy altas, que ayudarían a remediar mejor la miseria humana?
» ¿He hecho sufrir inútilmente a algún animal? ¿He sacrificado sin necesidad la vida de algún animal?
» Al trabajar, ¿He colocado el lucro personal como la norma exclusiva y el fin único de mi actividad económica, olvidándome de los derechos fundamentales de mis trabajadores o compañeros, y olvidándome de realizar mi trabajo como servicio a los demás? "No podéis servir a Dios y al dinero" (Mt 6, 24; Lc 16, 13)
» ¿He ayudado con amor a los pobres? ¿He practicado las obras de misericordia y la caridad?

8. NO LEVANTAR FALSO TESTIMONIO NI MENTIR

» ¿He dicho mentiras? ¿He dicho mentiras con la intención de engañar?
» ¿He dado un falso testimonio públicamente?
» ¿He cometido "perjurio", o sea, he dicho bajo juramento cosas contrarias a la verdad?
» ¿He dañado la reputación de alguien, con actitudes o palabras injustas?
» ¿He enjuiciado (o juzgado) un defecto moral del prójimo, incluso tácitamente, sin tener fundamento suficiente para realizar dicho juicio?
» ¿He cometido "maledicencia", o sea, que sin razón objetivamente válida, he manifestado los defectos y faltas del prójimo a otras personas que no conocían dichos defectos?
» ¿He calumniado, mediante palabras contrarias a la verdad, dañando la reputación de otros?

» ¿He halagado o adulado -a otra persona-, en la malicia de sus malos actos, y en la perversidad de su conducta, haciéndome cómplice de vicios y pecados graves?
» ¿He faltado contra la verdad por vanagloria o jactancia; o por ironía?
» ¿He faltado, al revelar los secretos profesionales?; ¿O al no guardar las confidencias hechas bajo secreto?
» ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que la mantenían? ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos contra la voluntad de sus dueños?
» ¿He hablado mal de los demás; con el pretexto de que me contaron o de que se dice por ahí?

9. NO CONSENTIR PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS, y NO DESEAR LA MUJER DEL PRÓJIMO.

» ¿He aborrecido la concupiscencia de la carne, es decir, he rechazado ese deseo o apetito sensible de la carne que lucha contra el espíritu?
» ¿He orado para alcanzar de Dios la gracia de la pureza y la limpieza de corazón?
» ¿He luchado por la pureza de la mirada exterior e interior (imaginación); mediante el rechazo de toda complacencia en los pensamientos impuros?
» ¿He faltado contra el pudor del cuerpo, que es modestia y discreción (en la vestimenta y en los movimientos corporales –como en ciertos bailes-); así como contra el pudor de los sentimientos?
» ¿Me he dejado llevar por las presiones de la moda, usando públicamente vestidos o prendas que excitan sensualmente a personas del otro sexo, y causan miradas, deseos y/o pensamientos indecorosos?
» ¿He participado de alguna manera en pornografía, o en actos o espectáculos exhibicionistas?
» ¿He mal usado el Internet, la televisión u otros medios de comunicación para charlas o "distracciones" que llevan a deseos, pensamientos, y/o actos impuros?
» ¿He irrespetado y/o lesionado el pudor de niños o adolescentes?

10. NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS

» ¿He codiciado o deseado enfermizamente los bienes ajenos?
» ¿He caído en la avaricia, o sea la pasión inmoderada por las riquezas materiales, y el poder sobre ellas?
» ¿He sentido envidia, o sea, he sentido como "tristeza" ante el bien o el triunfo de los demás, y un deseo desordenado de poseer u obtener lo mismo, aunque sea en forma indebida?
» ¿He deseado un mal grave al prójimo?
» ¿He estado muy apegado a las cosas terrenales (dinero, vehículos, casas, terrenos, computadores etc.) y ocupo casi todo mi tiempo en acumular esas "cosas materiales"?

Ver más en “Complementos para hacer una buena confesión” (www.hablaalmundo.com)

Jesús, en Vos confío