

Complementos para hacer una buena confesión



Actualización 19-11-21

En este subsidio de www.hablaalmundo.com , con complementos para hacer una buena confesión encontrarán:

- 1. Motivaciones**
- 2. Oraciones**
- 3. Examen de Conciencia según las Obras de Misericordia**
- 4. Exámenes de Conciencia varios**
- 5. Examen de Conciencia según las Bienaventuranzas**
- 6. Examen de Conciencia para evitar los pecados veniales**
- 7. Examen de Conciencia según los pecados capitales**
- 8. Examen de Conciencia según los propios defectos de carácter**

Fuentes utilizadas: Mater Fátima.org / Fatima Center

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

1. MOTIVACIONES BÍBLICAS Y PATRÍSTICAS:

- “Así como el Padre Me ha enviado, Yo también los envío ... Reciban el Espíritu Santo. A quienes les perdonen los pecados, les serán perdonados y a quienes se los retengan, les serán retenidos.” (San Juan 20, 21- 23)
- “Si tus pecados fueran como escarlata, serán hechos blancos como la nieve.” (Isaías 1, 18)
- “No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores.” (San Mateo 9, 13)
- “Los hombres han recibido de Dios un poder no dado a los ángeles o arcángeles. Nunca se ha dicho a los espíritus celestes: ‘Lo que ates o desates en la tierra, será atado o desatado en el Cielo.’ Los príncipes de este mundo sólo pueden atar o desatar el cuerpo. El poder de los sacerdotes se extiende mucho más, llega hasta el alma y es ejercitado no sólo bautizando, sino aún más perdonando los pecados. No nos avergoncemos, pues, de confesar nuestros pecados. Aquel que se avergüenza de confesar sus pecados a un hombre y no se confiesa, será cubierto de vergüenza en el Día del Juicio Final, en presencia de todo el universo”. (San Juan Crisóstomo [347-407], Tratado de los Sacerdotes, libro 5.)

2. ORACIONES PARA LA CONFESIÓN

Oración para antes de la confesión

Oh Señor, iluminadme para verme como Vos me veis y dadme la gracia de un arrepentimiento verdadero y efectivo de mis pecados. Oh María, ayudadme a hacer una buena confesión.

Oración para una buena confesión

Oh Dios mío, por mis pecados mortales he crucificado otra vez a Vuestro Divino Hijo y de El hice escarnio. Por esto merezco Vuestra ira y me he hecho merecedor del fuego del Infierno. ¡Qué desagradecido he sido con Vos, Padre Celestial!, Quien me creasteis de la nada, me redimisteis por la Sangre Preciosa de Vuestro Divino Hijo y me santificasteis por los Santos Sacramentos y el Espíritu Santo. Pero Vos me habéis conservado por Vuestra Misericordia, para hacer esta confesión. Recibidme de nuevo como Vuestro hijo pródigo y dadme la gracia de una buena confesión, que empiece nuevamente a amaros con todo mi corazón y mi alma y a guardar Vuestros mandamientos, y a sufrir pacientemente cualquier castigo temporal. Os ruego por Vuestra bondad y Misericordia obtener la vida eterna en el Cielo, por la intercesión de Vuestro Hijo Jesucristo, Nuestro Señor.

Amén

Acto de Contrición

Pésame Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberos 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 Vos. Antes querría haber muerto que haberos ofendido, y propongo firmemente no pecar más y evitar toda ocasión próxima de pecado.

3. EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LAS OBRAS DE MISERICORDIA

Recuerde que nuestra Fe Católica nos enseña que: así como el cuerpo sin el espíritu está muerto: así la fe sin obras está muerta. (Santiago 2, 26)

¿He omitido lo siguiente?:

Las siete obras de Misericordia espirituales

1. Amonestar a los pecadores.
2. Instruir al ignorante.
3. Aconsejar al dudoso.
4. Confortar al afligido.
5. Sufrir oprobios pacientemente.
6. Perdonar injurias.
7. Rezar por los vivos y los muertos.

Las siete obras de Misericordia corporales

1. Alimentar al hambriento.
2. Dar de beber al sediento.

3. Vestir al desnudo.
4. Visitar y rescatar a los cautivos.
5. Dar posada a los peregrinos.
6. Visitar a los enfermos.
7. Enterrar a los muertos.

4. EXÁMENES DE CONCIENCIA VARIOS

Nueve formas de ser cómplice de los pecados de otro

- A. ¿Sabiéndolo, he sido la causa de que otros pequen?
- B. ¿He colaborado en los pecados de otros?:
 - 1: Aconsejando
 - 2: Mandando
 - 3: Consintiendo
 - 4: Provocando
 - 5: Lisonjeando
 - 6: Ocultando
 - 7: Participando
 - 8: Callando
 - 9: Defendiendo el mal causado

Los cuatro pecados que claman al Cielo por venganza

1. Homicidio voluntario.
2. El pecado de sodomía (relaciones sexuales con los del mismo sexo).
3. Oprimir al pobre.
4. Defraudar al trabajador de su salario justo.

Los Mandamientos de la Iglesia

1. ¿He asistido a la Santa Misa los Domingos y los Días Santos de precepto?
2. ¿He ayunado y hecho abstinencia en los días señalados, y guardado el ayuno antes de comulgar?
3. ¿Me he confesado por lo menos una vez al año?
4. ¿He comulgado por lo menos una vez al año?
5. ¿He contribuido, como debo, a sostener a la Iglesia?

Cinco efectos del orgullo

1. Vanagloria: a. Ostentación b. Disimulo/Duplicidad
2. Ambición.
3. Desprecio por otros
4. Ira/Revancha/Resentimiento
5. Testarudez/Obstinación

Finalmente: ¿He comulgado en estado de pecado mortal? (esto es un sacrilegio muy grave)

5. EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LAS BIENAVENTURANZAS

Por Fray Raniero Cantalamessa

El mejor modo de tomar en serio las Bienaventuranzas evangélicas es servirnos de ellas como de un espejo para un examen de conciencia verdaderamente “evangélico”. Toda la Escritura, dice Santiago, es como un espejo en el que el creyente debe mirarse con calma, sin prisa, para conocer verdaderamente “como es” (cf. St 1 23-25), pero la página de las bienaventuranzas lo es de manera única.

Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos.

¿Soy pobre de espíritu, pobre dentro, abandonado en todo Dios? ¿Soy libre y estoy desapegado de los bienes terrenos? ¿Qué representa el dinero para mí? ¿Trato de seguir un estilo de vida sobrio y simple, como conviene a quien quiere testimoniar el evangelio? ¿Tomo en serio el problema de la espantosa pobreza no elegida sino impuesta a tantos millones de hermanos míos?

Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.

¿Considero la aflicción como una desgracia y un castigo, tal como lo hace la gente del mundo, o como una oportunidad de parecerme a Cristo? ¿Cuáles son los motivos de mis tristezas?: los mismos de Dios o los del mundo? ¿Trato de consolar a los demás o sólo ser consolado yo? ¿Sé guardar como un secreto entre Dios y yo alguna contrariedad, sin hablar de ello a diestro y siniestro?

Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra.

¿Soy humilde? Hay una violencia de las acciones, pero también hay una violencia de las palabras y de los pensamientos. ¿Domino la ira fuera y dentro de mí? ¿Soy amable y afable con quien está cerca de mí?

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.

¿Tengo hambre y sed de santidad? ¿Tiendo a la santidad o desde hace tiempo me he resignado a la mediocridad y a la tibieza? El hambre material de millones de personas, ¿pone en crisis mi búsqueda continua de comodidad, mi estilo de vida burgués? ¿Me doy cuenta de en qué medida yo y el mundo en que vivo nos encontramos en la situación del rico epulón?

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

¿Soy misericordioso? Ante la equivocación de un hermano, de un colaborador, ¿reacciono con el juicio o con la misericordia? Jesús sentía compasión por las multitudes: ¿y yo? ¿He sido también yo alguna vez el siervo perdonado que no sabe perdonar? ¿Cuántas veces he pedido y recibido a la ligera la misericordia de Dios por mis pecados, sin darme cuenta de a qué precio me la ha procurado Cristo?

Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios.

¿Soy puro de corazón? ¿Puro en las intenciones? ¿Digo sí y no como Jesús? Hay una pureza del corazón, una pureza de los labios, una pureza de los ojos, una pureza del cuerpo... ¿Trato de cultivar todas estas purezas tan necesarias especialmente para las almas consagradas? Lo

opuesto más directamente a la pureza de corazón es la hipocresía. ¿A quién me esfuerzo por agradar en mis acciones: a Dios o a los hombres?

Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

¿Soy agente de paz? ¿Pongo paz entre las partes? ¿Cómo me comporto en los conflictos de opiniones, de intereses? ¿Me esfuerzo por referir siempre y sólo el bien, las palabras positivas, dejando caer el mal al vacío, los chismes, lo que puede sembrar discordia? ¿Está la paz de Dios en mi corazón, y si no, por qué?

Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos.

¿Estoy dispuesto a sufrir algo en silencio por el Evangelio? ¿Cómo reacciono ante alguna ofensa o desaire que recibo? ¿Participo íntimamente en los sufrimientos de tantos hermanos que sufren verdaderamente por la fe, o por la justicia social y la libertad?

6. EXAMEN DE CONCIENCIA PARA EVITAR LOS PECADOS VENIALES

por San Antonio María Claret

Fátima Center

El alma debe evitar los pecados veniales, especialmente aquellos que conducen al pecado mortal. No es suficiente, alma mía, tener una resolución firme de sufrir la muerte antes que consentir cualquier pecado grave. Es necesario tener la misma resolución por pecados veniales. Aquel que no tiene este deseo dentro de sí mismo, no puede tener seguridad.

No hay nada que pueda darnos una seguridad cierta, como un cuidado sin interrupción para evitar aun el pecado venial más insignificante y un celo extensivo a todas las prácticas de la vida espiritual — fervor en la oración y en las relaciones con Dios; fervor en la mortificación y en la abnegación, en ser humillado y aceptar desprecios, obedeciendo y renunciando a nuestros deseos; fervor en el amor a Dios y al prójimo. Quien desee ganar este fervor y guardarlo, debe necesariamente estar resuelto siempre a evitar especialmente los pecados veniales siguientes:

1. El pecado de dar entrada en su corazón a cualquier sospecha irracional o a un juicio injusto contra el prójimo.
2. El pecado de introducir en la conversación los defectos de otros u ofensas contra la caridad de cualquier clase, aun ligeramente.
3. El pecado de omitir por pereza nuestras prácticas espirituales o cumplirlas con negligencia voluntaria.
4. El pecado de un amor desordenado por alguien.
5. El pecado de tener una estimación vanidosa de sí mismo, o el hablar con satisfacción vanidosa de cosas que nos conciernen.
6. El pecado de recibir los Santos Sacramentos sin cuidado, con distracciones y otras irreverencias y sin una preparación seria.

7. Impaciencia, resentimiento, cualquier objeción para aceptar desilusiones como venidas de la mano de Dios; esto pone obstáculos a los decretos y disposiciones de la Divina Providencia respecto a nosotros.

8. El pecado de darnos a nosotros mismos una ocasión, que aun remotamente manche la pureza santa.

9. El ocultar advertidamente de quien debe conocer (es decir, nuestro confesor o director espiritual), nuestras malas inclinaciones, debilidades y mortificaciones, buscando seguir el camino de la virtud sin obediencia para guiarnos, siguiendo a nuestra propia voluntad.

Nota: Se habla aquí de situaciones ante las que podríamos tener una dirección cierta, si la buscamos, pero preferimos seguir nuestra propia luz borrosa.

7. EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LOS PECADOS CAPITALES

Mater Fátima.org

Los siete pecados capitales y las virtudes contrarias

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. Soberbia..... | Humildad |
| 2. Avaricia..... | Largueza |
| 3. Lujuria..... | Mortificación |
| 4. Ira..... | Paciencia |
| 5. Gula..... | Abstinencia |
| 6. Envidia..... | Caridad |
| 7. Pereza..... | Diligencia |

1.- La Soberbia:

Opinión demasiado buena que tiene uno de sí mismo. Admiración excesiva del propio yo. El orgullo hace que uno sea su propia ley, su propio juez en cuestiones de moral y su propio Dios. El orgullo engendra la censura, la maledicencia, las frases hirientes y la difamación de la personalidad de otros, que infla más nuestro "EGO". El orgullo hace que califique uno de imbéciles a quienes no están de acuerdo con uno. Preguntémonos:

¿Asumo actitudes de jactancia o vanagloria?

¿Me produce engrimeamiento que se hable de mi?

¿Soy acaso hipócrita?

¿Pretendo ser lo que no soy?

¿Soy terco? ¿Rehúso renunciar a mi voluntad o capricho?

¿Nunca doy mi brazo a torcer?

¿Soy voluntarioso/a? ¿Me causa resentimiento todo lo que contraría mi voluntad?

¿Me peleo cada vez que mis deseos son amenazados?

¿Soy desobediente? ¿Soy renuente a someterme a las decisiones de quienes legítimamente son mis superiores?

¿Rehusó someterme a la Voluntad de Dios?

2.- La avaricia:

Apego desordenado a las riquezas. Perversión del derecho que Dios nos ha concedido de poseer cosas.

¿Quiero tener dinero como una finalidad en sí?

¿Deseo tenerlo como un medio para lograr una finalidad, como satisfacer necesidades de mi espíritu y de mi organismo?

¿Carezco de honradez? ¿Hasta qué grado y en qué forma?

¿Correspondo con toda honradez, con mi trabajo al pago que por desempeñarlo se me da?

¿Cómo empleo el dinero que gano?

¿Soy tacaño (a) con mi familia?

¿Siento apego al dinero en sí?

¿Hasta qué grado llega mi amor al lujo?

¿En qué forma ahorro dinero?

¿Me valgo de trampas o no me detiene el hecho de que un negocio no sea limpio con tal de hacer y ganar dinero?

¿Trato de engañarme a mí mismo (a) y cierro los ojos en casos como estos?

¿Le llamo ahorro a lo que sé que es tacañería?

Cuando se trata de negocios que pueden dejarme utilidades considerables, pero que obviamente son de mala fe, ¿trato de justificarme diciendo que "son negocios de gran envergadura"?

¿Confundo lo que es un atesoramiento irrazonable, con lo que es asegurar el porvenir propio y de mi familia?

Si en la actualidad no tengo dinero, ni ningún bien económico, ¿qué me propongo hacer para llegar a tenerlo?

¿Me valdría de medios poco limpios para lograrlo?

3.- La lujuria:

Afición desordenada a los placeres de la carne. Deseo excesivo de los placeres de la carne.

¿Soy culpable de Lujuria en cualquiera de sus formas?

¿Trato de justificarme cuando doy rienda suelta a mi apetito sexual, diciéndome que mis desmanes son "necesarios para la salud" o la expresión de mi individualidad?

¿Tengo relaciones sexuales extra-maritales?

Si soy casado, ¿me conduzco como un hombre o como una bestia? ¿Realmente creo que la lujuria es amor?

¿Sé en el fondo de mí mismo que la lujuria no es amor y que el amor no se reduce al sexo?

¿Creo que la cuestión sexual no es más que una parte del amor, una de las formas en que se manifiesta y que moralmente se limita al matrimonio?

¿He cometido excesos de lujuria que hayan afectado a mi razón en alguna de las siguientes formas:

a.- ¿Pervirtiendo mi modo de ver y de entender, hasta hacer que no pueda discernir la verdad?

b.- ¿Menguando mi prudencia y por consiguiente dañando mi sentido de los valores, con el resultado de cometer desatinos?

c.- ¿Amando mi egoísmo y como consecuencia, falta de consideración de mi parte?

d.- Debilitando mi voluntad hasta llegar a perder la facultad para tomar una decisión y convertirme en un ser voluble?

¿Es posible que Dios, tal como lo concibo, le conceda lo que le pida a una persona relajada en sus costumbres sexuales, dentro o fuera del matrimonio? ¿Aprobaría Dios mis hábitos sexuales?

4.- La envidia:

Disgusto o pesar del bien ajeno.

¿Me molesta que otros sean felices o tengan éxitos tal cómo si esa felicidad o ese éxito, fuese algo que me lo hubiesen quitado a mí?

¿Me causan resentimiento aquellos que son más inteligentes que yo, porque envidio que lo sean?

¿Censuro lo que hacen otros porque para mis adentros, quisiera haberlo hecho yo, por el honor o el prestigio que eso trae?

¿Soy envidioso al grado de tratar de menguar la personalidad de alguien intrigando insidiosamente contra él?

¿Propago chismes?

¿Creo que son envidiosos aquellos que llaman hipócritas a quienes, aunque sujetos a error como todo ser humano, tratan de cumplir con los preceptos de su religión? ¿Soy culpable en ese sentido?

¿Califico de presumidos a quienes son bien educados o instruidos, porque les envidio esas ventajas?

¿Es real el aprecio que manifiesto por otros?

¿Envidio a alguien por alguno de los motivos mencionados o por cualquier otro?

5.-La ira:

Cólera, enojo, apetito de venganza. Irritación, movimiento desordenado del alma ofendida. Molestia.

¿Me dejo llevar por la ira?

¿Tengo arranques de cólera?

¿Siento deseos de venganza?

¿Juro que: "esto me lo pagarán"?

¿Recurso a la violencia?

¿Soy susceptible, sensitivo o impaciente con exceso?

¿Me molesto por cualquier cosa?

¿Murmuro o refunfuño?

¿Ignoro que la ira es un obstáculo para el equilibrio de la personalidad y para el desarrollo espiritual?

¿Me doy cuenta de que la ira rompe el equilibrio mental y por consiguiente, impide juzgar acertadamente?

¿Dejo que me maneje la ira, cuando sé que me ciega a los derechos de los demás?

¿Cómo puedo justificarme ni el más insignificante berrinche, cuando sé que la ira rompe la concentración que necesito para poder cumplir con la voluntad de Dios?

¿Me contagia la ira de otros que por su debilidad se molestan conmigo?

¿Puedo esperar que la Serenidad de Dios llegue a mi alma, mientras ésta está sujeta a mis accesos de ira, motivados a veces por insignificancias?

6.- La gula:

Falta de moderación con la comida o en la bebida. Abuso del placer que Dios ha conferido de comer y beber lo que necesitamos para nuestra subsistencia.

¿Me debilito moral o intelectualmente debido a mis excesos con la comida o con la bebida?

¿Acostumbro a comer con exceso, esclavizándome así a los placeres de la mesa?

¿Creo que el hecho de comer o beber con exceso no afecta a la moral en mi vida?

¿He bebido o comido con tal exceso que haya vomitado, para luego seguir bebiendo o comiendo?

Bebo con tal exceso que esto llega a afectarme en alguna de las siguientes formas:

- a) Deteriorando mi mente y mi personalidad?
- b) ¿Afectando directamente mi capacidad para concentrarme, mi memoria y mi manera de juzgar las cosas?
- c) Perdiendo mi dignidad y mi responsabilidad social?
- d) Llegando a ser un estado crónico en mi vida la desesperación?
- e) Debilitando considerablemente mi voluntad?
- f) Llegando a predominar en mí un concepto materialista de la vida?

7.- La pereza:

Vicio que nos aleja del trabajo, del esfuerzo. Enfermedad de la voluntad que nos hace descuidar nuestro deber.

¿Soy perezoso (a)?

¿Soy dado a la holganza o indiferente cuando se trata de cosas de orden material?

¿Soy tibio o descuidado en mis oraciones?

¿Desprecio la disciplina?

¿Prefiero leer una novela que algo que requiera un esfuerzo mental?

¿Soy pusilánime para llevar a cabo lo que moral o espiritualmente es difícil?

¿Soy descuidado (a)?

¿Siento aversión por lo que signifique esfuerzo?

¿Me distraen fácilmente las cosas de orden temporal de las que son espirituales?

¿Llega mi indolencia al grado de desempeñar descuidadamente mi trabajo?

8. EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LOS PROPIOS DEFECTOS DE CARÁCTER

Mater Fátima.org

1.- Egoísmo:

Inmoderado amor de uno mismo que le hace pensar únicamente en su interés personal.

Egocentrismo. Tendencia a considerarse el centro del Universo. (Aquí se hace lo que yo diga y punto.) Al egocéntrico le parece que el mundo gira a su alrededor. Le gustaría bailar pero no se atreve a hacerlo, porque siente temor a parecer torpe. Al acometer cualquier empresa, siente pánico de dar una impresión desventajosa de sí mismo, porque podría perjudicar la fachada postiza que le presenta a la gente.

¿Estoy siempre únicamente pensando en mi interés personal?

¿Me creo el centro del Universo?

¿Atiendo primero mis necesidades que las de mi familia?

¿En las reuniones me siento la persona más importante?

¿Pretendo aparecer ante los demás como una persona importante?

¿Presento ante otros una "fachada" postiza?

2.- La auto justificación:

Tendencia a justificarse a sí mismo, a probarse a uno mismo que tiene la razón. Alto grado del arte de justificar la manera de beber, de comer y la conducta de uno, haciendo malabarismos mentales. Pretextos que llamamos razones.

¿Me estoy justificando constantemente a mí mismo por errores, aduciendo algunas de estas razones o pretextos?

- a) A partir de mañana, vida nueva...
- b) Si no fuera por mi mujer (esposo) y mis hijos...
- c) Si no fuera por mi suegra...
- d) Si pudiera empezar de nuevo...
- e) Una copa me ayudará a pensar sobre este asunto...
- f) Es que hay gente que me ataca los nervios, no las soporto...
- g) Si en un principio hubiera hecho las cosas de otra manera...

3.- Falta de honradez en la manera de pensar:

Carencia de probidad, de integridad en las reflexiones que uno hace. Es otra forma de mentir, hasta es posible que usemos como base una hipótesis de hechos y verdades, pero a través de una serie de malabarismos mentales, llegamos precisamente a la conclusión que nos habíamos propuesto llegar.

¿Uso algunos de estos malabarismos o racionalizaciones?

- a) Si rompo con esa "querida" que tengo, me va a hacer un escándalo y mi mujer que nada sabía, se va a enterar del enredo en que estaba yo metido.
- b) No es justo que mi mujer tenga un disgusto, así es que mejor deje que las cosas sigan igual.
- c) La "otra" no tiene ninguna culpa...
- d) Si le digo a mi esposa cuánto fue lo que realmente me dieron de gratificación, todo el dinero se va a ir en pagar cuentas atrasadas, así que mejor no se lo digo y que viva en paz.
- e) Mi esposa viste bien; en la casa no falta nada, mis hijos van a un buen colegio; ¿qué más quieren?

4.- Engreimiento

Envanecimiento, orgullo (1 de los 7 pecados capitales)

Cuando cometo una falta y me lo señalan, ¿cuál es mi reacción? ¿Me molesto? ¿Siento lastimado mi amor propio cuando admito mi impotencia ante algo? ¿Hace el orgullo que yo sea mi propia ley, mi propio juez en cuestiones de moral, mi propio Dios?

¿Es para mí el orgullo una fuente de censura, de murmuración mal intencionada, de difamación y de destrucción de carácter?

¿El orgullo hace que yo trate de justificar mis faltas, porque estoy renuente a admitir que estoy equivocado?

5. - Resentimiento

Disgusto que se experimenta por algo. Es el desagrado emanado de un daño, real o imaginario, que va acompañado de exacerbación, de odio. Es uno de los defectos que más nos perjudica.

¿He sentido odio contra el patrón cuando me han despedido del trabajo?

¿Me he encolerizado contra aquellas personas que me advertían que estaba obrando mal en algo?

¿He odiado a alguien a quien se le reconozca el cabal desempeño de sus obligaciones?

¿Tengo resentimiento contra alguna persona?

¿Tengo resentimiento contra algún grupo de personas?

¿Contra instituciones?

¿Contra religiones?

¿Contra ideas?

El resentimiento saca a relucir lo peor de nuestra inmadurez emocional y causa aflicciones tanto a uno mismo como a otros.

6.- Intolerancia

Falta de indulgencia hacia lo que no se puede impedir. Renuncia a transigir con creencias (religiosas o políticas), ideas, costumbres, etc., que difieren de las de uno.

Odio a otros por el hecho de ser:

a) ¿Judíos? ¿Negros? ¿Indios?

b) ¿Por pertenecer a otra religión que no es la mía?

c) ¿O porque son ciudadanos de determinado país?

d) ¿Ha escogido alguien el color de la piel con que ha nacido?

7.- Impaciencia

Carencia de la cualidad de saber esperar con tranquilidad las cosas que tardan.

¿Cuando alguien me hace esperar, recuerdo mis impuntualidades?

¿Soy paciente en las reuniones, en el cine, en la Iglesia, en el mercado, en el tráfico, etc.?

8.- Envidia

a) Mi vecino cambia de auto cada año porque le está yendo bien en los negocios, pero yo siento que me está haciendo quedar mal a mí; para tratar de salvar las apariencias, ¿hago lo posible por ridiculizarlo?

b) Mi cuñado es un hombre dedicado a su familia, trabajador y decente. ¿Digo yo de él que es un tipo orgulloso porque quisiera ser como él?

c) ¿Me he dicho alguna vez "si yo hubiese tenido las oportunidades que fulano de tal ha tenido, estaría tan bien o mejor que él"?

9.- Hipocresía

Vicio que consiste en la afectación de una virtud o cualidad que uno no tiene.

a) ¿Hago obsequios valiosos para calmar la tormenta que desato con mis malas acciones?

b) Me compro cosas diciéndome que las necesito, pero a mis hijos, esposo o alguna persona cercana, ¿no les habría podido resolver una real necesidad?

c) ¿Soy de los que deja pasmada a la gente con sus profundos conocimientos, pero no tiene un minuto de su tiempo para dedicarlo a la familia?

d) ¿Hasta qué grado es real lo que pretendo ser ante los demás?

10.-Morosidad

Lentitud, tardanza en hacer una cosa. Posponer las cosas que uno sabe que tiene que hacer. Dejar las cosas para mañana.

a) ¿Ha habido cosas sin importancia, pero que tenía que hacer, las cuales dejé para después, hasta llegar el momento en que me fue imposible hacerlas?

b) ¿Me mimo haciendo las cosas "a mi modo" o trato que haya orden y disciplina en el desempeño de mis obligaciones cotidianas?

c) ¿Desempeño a gusto los encargos que se me hacen?

- d) ¿Creo que me están cargando la mano o es que soy demasiado flojo y orgulloso?
- 1) ¿Creo que las cosas triviales se vuelven importantes, cuando se hacen por amor a Dios?

11.- Auto-conmiseración

Compasión, sensibilidad excesiva por el mal que padece uno mismo. Defecto insidioso de la personalidad y señal de peligro, al que se debe estar muy alerta.

- a) ¿He dicho "Si yo tuviera dinero no tendría que preocuparme"?
- b) ¿Me estoy lamentando constantemente de mi situación económica?
- c) ¿Me conmisero demasiado en mis asuntos emotivos?
- d) ¿Tengo la idea de que a mí nadie me quiere?

Cuando alguien siente auto-conmiseración, conviene visitar la sala de cancerosos de un hospital, para poder tener en cuenta las bendiciones y beneficios que uno ha recibido.

12.- Susceptibilidad excesiva

Exceso de delicadeza, de genio. Nimiedad de carácter.

- a) Saludo a un conocido, pero este no me contesta. ¿Me siento entonces desairado y molesto sin pensar que tal vez no me haya visto o reconocido?
- b) Si no me invitan a una reunión o si no se me invita a hablar en una sesión, entonces ¿entra en juego mi imaginación y llego a la conclusión, de que es por que les soy antipático?

13.- Miedo

Sentimiento de inquietud por un peligro real o imaginario. Si aceptamos ponernos en las manos de Dios y encaramos con honradez lo que realmente somos, entonces el fantasma del miedo desaparece.

- a) ¿Siento temor en determinados días, sin que haya motivo justificado?
- b) ¿Siento miedo de quedarme sin trabajo, de quedarme solo, sin razón para ello?
- c) ¿Me invade la inquietud por peligros irreales?
- d) ¿He puesto mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios?
- e) ¿Qué hago cuando me invade el temor, el miedo, la inquietud?

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

Jesús, en Vos confío