

# Guía para una buena confesión



Es útil la confesión frecuente para tener una vida interior vibrante. San Juan Pablo II lo hacía cada semana, así lo testimonia su histórico vocero Joaquín Navarro-Valls: «El Papa se confesaba todas las semanas, porque sabía que nosotros los seres humanos no podemos hacernos bellos, buenos y puros por nosotros mismos, sino a través de esta ayuda que viene de los sacramentos de Dios».

---

## CINCO PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN:

1. Examen de Conciencia (que lo podrás hacer en el siguiente apartado). Esfuerzo sincero en recordar todos y cada uno de los pecados. Después del quinto paso se ofrece el examen de conciencia.
2. Dolor de los Pecados. Reconocer que se ha ofendido a Dios que nos ama tanto.
3. Propósito de no volver a pecar. La simple y sincera determinación de no volver a pecar por amor a Dios.
4. Decir los pecados al Sacerdote. De una manera concisa, concreta, clara, completa y número de veces.
5. Cumplir la Penitencia. Cumplirla cuanto antes con humildad y dolor en desagravio, reparación y satisfacción de la culpa contraída al ofender a Dios.

## EXAMEN DE CONCIENCIA:

A continuación, se ofrece un examen de conciencia basado en los Mandamientos de la Ley de Dios, los Mandamientos de la Iglesia y los pecados capitales, con dos o tres ejemplos de faltas para cada uno, que ayudan a comprenderlos y recordarlos con mayor claridad.

---

### A) MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS

#### 1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

Creer en cosas supersticiosas, practicar el espiritismo, etc.  
Colaborar con quien ataca a la Iglesia, miembros de alguna secta, masones, etc.

#### 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

Usar el nombre de Dios sin respeto, jurar poniendo a Dios por testigo en algo falso, o sin importancia.

#### 3. Santificarás las fiestas.

Faltar a Misa los Domingos o Días Festivos, trabajar el Domingo sin permiso o sin necesidad.

#### 4. Honrarás a tu Padre y a tu Madre.

Trato irrespetuoso a los Padres, descuidar atención de la propia familia. Mal ejemplo a los hijos por el abuso en la bebida, acciones inmorales, etc.

#### 5. No matarás.

Hacer daño de palabra u obra a otro, intentar el suicidio, ingerir drogas, etc. Imprudencias al manejar. Aconsejar o colaborar en un aborto.

*Este pecado grave está además penado con excomunión.*

#### 6. No cometerás Actos Impuros.

Tener conversaciones indecentes, realizar acciones deshonestas consigo mismo o con otros, Infidelidad o mal uso del matrimonio.

## **7. No Hurtarás.**

Tomar lo ajeno sin permiso del dueño, malgastar el dinero, cobrar más de lo debido con engaños.

## **8. No dirás Falso Testimonio ni Mentirás.**

Decir mentiras aunque se crea hacer bien, murmuraciones, críticas y calumnias.

## **9. No consentir Pensamientos ni deseos Impuros.**

Consentir un deseo de una acción impura, aunque no se haga después y/o pensar en cosa deshonestas.

## **10. No Codiciarás los Bienes Ajenos.**

Deseo desordenado de poseer lo ajeno y/o envidias.

---

## **B) MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA**

*Es pecado no cumplirlos.*

1. Participar en Misa entera los Domingos y Fiestas de Guardar.
2. Confesarse cuando menos una vez al año, o cuando se ha de Comulgar y no se está en gracia.
3. Comulgar por Pascua de Resurrección.
4. Ayunar y Abstenerse de comer carne cuando lo manda la Iglesia.
5. Contribuir al sostenimiento de la Iglesia según las posibilidades de cada uno.

## C) PECADOS CAPITALES

### 1. SOBERBIA:

Amor desordenado de nuestra propia excelencia, pensar solo en uno mismo y en sus intereses, vanidad: preocupación excesiva por el vestido, adornos etc.

Orgullo, egoísmo, hipocresía, fingir cualidades que no se tienen.

### 2. AVARICIA:

Amor desordenado de los bienes materiales, adquirir bienes por medios ilícitos, no ayudar al necesitado cuando se puede hacerlo.

### 3. LUJURIA:

Apetito de deleites carnales.

*(Ver lo que enseña el Sexto y el Noveno Mandamiento de la Ley de Dios)*

### 4. IRA:

Acaloramiento de ánimo o deseo de venganza, odios, rencores y no perdonar ofensas.

### 5. GULA:

Apetito desordenado en el comer y beber, embriaguez, comer más de lo necesario por placer.

### 6. ENVIDIA:

Pesar por el bien ajeno, deseo desordenado por los bienes o cualidades de otros.

### 7. PEREZA:

Decaimiento del ánimo en el buen obrar, flojera, perder el tiempo. No cumplir con las obligaciones.

*(Deben incluirse, además, los pecados de omisión)*

---

## ACTO DE CONTRICIÓN

*Para rezar después de confesar los pecados al indicarlo el sacerdote:*

Dios mío, me pesa de todo corazón de haberte ofendido, porque eres infinitamente bueno, y el pecado te desagrada. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, no volver a ofenderte y hacer penitencia.