

# GUÍA BREVE PARA EL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN

“Queridísimos hermanos, tened la valentía de alcanzar, la Gracia de Dios por la Confesión Sacramental.  
¡Esto os hará libres!”  
Juan Pablo II

## I. Cinco Pasos para una Buena Confesión

### a. Examen de Conciencia

Esfuerzo sincero en recordar todos y cada uno de los pecados.

### b. Dolor por los Pecados

Reconocer que se ha ofendido a Dios que nos ama tanto.

### c. Propósito de no volver a Pecar

La simple y sincera determinación de no volver a pecar por amor de Dios.

### d. Decir los pecados al Sacerdote

De una manera concisa, concreta, clara, completa y número de veces.

### e. Cumplir la Penitencia

Cumplirla cuanto antes con humildad y dolor en desagravio, reparación y satisfacción de la culpa contraída al ofender a Dios.

## II. Examen de Conciencia

A continuación los Mandamientos de la Ley de Dios, y se añaden dos o tres faltas que pueden ayudar a recordar.

### 1. Mandamientos de la Ley de Dios

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

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

#### 2º. 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.

#### 3º. Santificarás las Fiestas

- Faltar a misa los Domingos o Días Festivos.
- Trabajar el Domingo sin permiso o sin necesidad.

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

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

#### 5º. 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 penado con excomunión)

#### 6º. No cometerás actos impuros

- Tener conversaciones indecentes.
- Realizar acciones deshonestas consigo mismo o con otros
- Ver espectáculos indecentes en cine, TV, Internet, libros, revistas, cabarets, etc.
- Infidelidad y mal uso del matrimonio.

#### 7º. No hurtarás

- Tomar lo ajeno sin permiso del dueño.
- Malgastar el dinero.
- Cobrar más de lo debido con engaños.

#### 8º. No dirás falso testimonio ni mentirás

- Decir mentiras aunque se crea hacer el bien.
- Murmuraciones, críticas y calumnias.

### 9°. *No consentirás pensamientos ni deseos impuros*

- Consentir un deseo de una acción impura, aunque no se haga después.
- Pensar en cosas deshonestas.

### 10°. *No codiciarás los bienes ajenos*

- Deseo desordenado de poseer lo ajeno.
- Envidias.

## 2. Mandamientos de la Iglesia

Es pecado no cumplir los mandamientos de la Iglesia.

1°. Oír Misa 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 posibilidades de cada uno.

## 3. Pecados Capitales

Se describe a continuación el pecado y se dan algunos ejemplos de ellos.

### 1°. *Soberbia*

Es el amor desordenado de nuestra propia excelencia.

- Pensar en uno mismo y en sus intereses.
- Vanidad, preocupación excesiva por el vestido o adornos.
- Orgullo y Egoísmo.
- Hipocresía, fingimiento de cualidades que no se tienen.

### 2°. *Avaricia*

Es al amor desordenado de los bienes materiales.

- Adquirir bienes por medios ilícitos.
- No ayudar al necesitado cuando se puede hacer.

### 3°. *Lujuria*

Ver lo que enseñan el Sexto y Noveno Mandamiento de la Ley de Dios.

### 4°. *Ira*

Es el acaloramiento de ánimo o deseo de venganza.

- Odios y rencores.
- No perdonar ofensas.

### 5°. *Gula*

Es el apetito desordenado en el comer y en el beber.

- Embriaguez.
- Comer más de lo necesario por placer.

### 6°. *Envidia*

Es el sentimiento de pesar por el bien ajeno.

- Deseo desordenado por los bienes o cualidades de otros.

### 7°. *Pereza*

Es el decaimiento del ánimo en el buen obrar.

- Flojera.
- Perder el tiempo.
- No cumplir con las obligaciones.

Deben incluirse además los pecados de omisión.

## III. *Acto de Contrición*

Para rezar después de confesar los pecados al indicarlo el Sacerdote.

Dios mio, me pesa en el alma 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. Amén.