

(Continuación Pecados Capitales)

**4. IRA: Acaloramiento de ánimo o deseo de venganza.**

- Odios y rencores.
- 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.**

*a la Virgen María, a quien Dios preservó de toda mancha de pecado, para que nos ayude a evitar el pecado y a acudir con frecuencia al sacramento de la Confesión, el sacramento del perdón, cuyo valor e importancia para nuestra vida cristiana hoy debemos redescubrir aún más” (Benedicto XVI, Ángelus 15-II-2009).*

**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.*



**Guía Práctica  
para el Sacramento  
de la Confesión**

**CINCO PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN**

**1. Examen de Conciencia.**

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

**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

### Pequeño Guión.

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

### 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.
- Ver espectáculos indecentes, cine, algunos programas de TV, Internet, libros, revistas, etc.
- 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.
- Pensar en cosa deshonestas.

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

- Deseo desordenado de poseer lo ajeno.
- 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

Descripción del pecado y varios ejemplos.

#### 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 y 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.