



**Celebración
Penitencial**

EXAMEN DE CONCIENCIA

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

(cf. Éxodo 20, 1-21; Deuteronomio 5, 1-22)



Hoy en día, muchas personas han eliminado a Dios de su vida. Como que en ocasiones nos estorba y preferimos borrarlo, en vez de sentarnos a reflexionar por qué nos pide ciertas cosas. Una de las cosas que Dios nos pide es cumplir con los mandamientos que Él nos entregó. Los Mandamientos son un camino para llegar al Cielo y ser felices. Cuando los cumplimos, vivimos en paz.

Los tres primeros mandamientos de la ley de Dios nos enseñan cómo debe de ser nuestra actitud para con Dios y los siete siguientes nos enseñan nuestra actitud hacia el prójimo, con los que nos rodean.

Un día le preguntaron a Jesús: “Maestro, ¿cuál es el mandamiento principal de la Ley?”. Y Jesús con su respuesta, resumió todos los mandamientos en dos: “**Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todo tu ser.** Este mandamiento es el principal y primero. El segundo es semejante a él: **Amarás a tu prójimo como a ti mismo.**” Estos dos mandamientos sostienen la Ley entera y los profetas.” (Cf. Mateo 22, 34 – 40)

Los mandamientos de la ley de Dios son los siguientes:

EN RELACIÓN CON DIOS

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas

Este mandamiento nos dice que Dios debe ser lo más importante en nuestras vidas, debemos amarlo, respetarlo y vivir cerca de Él. Esto lo podemos hacer a través de la oración y los sacramentos.

Debemos creer en Dios que es mi Padre, me ha dado la vida y me ama; debemos confiar en Dios porque es mi Padre y me ama infinitamente; debemos amar a Dios más que a nada y a nadie en el mundo.

Para saber si cumplimos con este mandamientos, nos podemos preguntar:

¿Tengo presente a Dios en mi vida? ¿Quiero que todo lo que soy y hago se dirija a Dios? ¿Pongo en él la confianza fundamental de mi vida, o la pongo en otras cosas? ¿Reconozco la grandeza y el amor de Dios? ¿Le doy gracias por la vida que me ha dado, porque me ha hecho cristiano, y por todos sus dones? ¿Tengo momentos de oración, de diálogo confiado con Dios y con Jesucristo? ¿Dedico tiempo a leer el evangelio, a conocer el camino de Jesucristo, a formarme como cristiano?

2. No tomarás el nombre de Dios en vano

Este mandamiento nos manda respetar en nombre de Dios y todas las cosas sagradas. Para cumplir este mandamiento, debemos usar el nombre de Dios con mucho respeto. Debemos de cuidar y respetar todas las cosas que tienen que ver con Dios, así como respetar al sacerdote y a las personas consagradas a su servicio. Y dar un buen testimonio del amor de Dios.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿Me esfuerzo por ser un buen testimonio del amor de Dios con mi vida, o bien, por el contrario, con mi modo de vivir dejo en mal lugar el nombre de Dios ante los que no comparten la fe? ¿Doy buen ejemplo?

¿Uso el nombre de Dios de una manera cariñosa y con respeto, sin jurar en vano el nombre de Dios? ¿Respeto las cosas de Dios (Iglesia, Biblia, Imágenes, rosario, etc..)?

3. Santificarás las fiestas

Este mandamiento nos manda dedicar los domingos y los días de fiesta a alabar a Dios y a descansar. Para cumplir con este mandamiento, debemos ir a Misa todos los domingos y fiestas que la Iglesia indique y celebrar el amor de Dios y todo lo que ha hecho por nosotros. Debemos aprovechar los domingos para rezar más y estar cerca de Dios, así como para descansar sanamente y ayudar a que otros descansen. También debemos dedicar este día a las cosas de Dios y a la familia.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿Voy a Misa los domingos y fiestas que manda la Iglesia? ¿Lo hago con fe, con ganas, deseoso de encontrarme con Jesucristo y con la comunidad cristiana? ¿Hago un esfuerzo por estar muy cerca de Dios durante la Misa y escuchar lo que me quiere decir? ¿Pienso en Dios los domingos? ¿Ayudo a los demás para que puedan descansar? ¿Vivo el domingo como un día de alegría, de paz, de fiesta, de buena convivencia, de amor más profundo, de reconciliación?

EN RELACIÓN CON EL PRÓJIMO

4. Honrarás a tu padre y a tu madre

Este mandamiento nos manda honrar y respetar a nuestros padres y a quienes Dios le da autoridad para guiarnos y cuidarnos en nuestras vidas. Para cumplir este mandamiento, debemos escuchar, respetar y amar a los padres y a aquellas personas que tengan autoridad sobre nosotros (abuelos, tíos, sacerdotes, maestros, autoridad civil...)

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿Quiero a mis padres? ¿Ayudo material o espiritualmente a mis padres? ¿Soy agradecido con mis padres? ¿Procuro que en casa haya buen clima, espíritu de servicio, preocupación por el bien de todos, respeto, perdón cuando sea necesario? A los abuelos, o a otras personas mayores de la familia, lo a los mismos padres si son ya mayores, ¿les doy el cariño y la atención que necesitan?

5. No matarás

Este mandamiento nos manda respetar nuestra propia vida y la del prójimo, cuidando de la propia salud, porque la vida humana es sagrada. Se trata de no lastimar ni atentar contra la vida propia o ajena, física o moral.

Para cumplir este mandamiento, debemos servir a la vida cuidando nuestra salud, para no caer en vicio como el alcoholismo o la drogadicción. El suicidio es un atentado contra la propia vida. Con respecto a la vida de otros, debo

evitar las críticas y el dar a conocer a todos los defectos ajenos, es decir, las calumnias. El maltratar físicamente a las personas, atenta contra la vida ajena. El aborto es dar muerte a una vida en el vientre de la madre.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿He matado voluntariamente a alguien, o he contribuido de algún modo? ¿He procurado el aborto? ¿Me he desentendido, y he permanecido sin hacer nada, ante los millones de personas que en todo el mundo mueren de hambre? ¿He deseado la muerte a alguien? ¿He deseado el mal para alguien? ¿Me he alegrado del algún mal que le haya ocurrido a alguien? ¿Tengo odio alguien? ¿He hablado mal de los demás? ¿He maltratado a alguien físicamente o moralmente? ¿Hago todo lo que puedo para superar las disensiones, las tensiones y las enemistades, incluso cuando estoy convencido de que la razón la tengo yo? ¿Me enfado con facilidad? ¿Soy amigo de provocar líos y riñas? Si conduzco moto o coche, ¿lo hago responsablemente? ¿He provocado algún daño por irresponsabilidad o por falta de ayuda? ¿He atentado contra mi salud? ¿He caído en algún vicio?

6. No cometerás actos impuros

Este mandamiento nos manda conservar la pureza del cuerpo y del alma. Para cumplir con este mandamiento, debemos procurar la limpieza interior de nuestro cuerpo y de nuestra alma ya que es un tesoro muy grande que debemos conservar. Nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿He sido fiel a mi mujer o a mi marido? ¿Me he esforzado para hacer crecer siempre el amor entre los dos, para consolidar cada vez más la vida de pareja? En la relación sexual, ¿me preocupo por el bienestar del otro, o bien pienso sólo en mí? ¿He respetado al marido o a la mujer de los demás? ¿Soy respetuoso de mi propio cuerpo y del de los demás? ¿Tengo interés en formarme criterios rectos en materia de sexualidad? ¿Evito las frivolidades que me pueden hacer daño a mí o a los demás? ¿He visto algún tipo de pornografía? ¿Me he permitido tener pensamientos y deseos morbosos? ¿He practicado la homosexualidad? ¿He practicado la masturbación?

7. No robarás

Este mandamiento nos manda respetar las cosas de los demás y hacer el bien a los demás. También, nos manda respetar y cuidar la Creación.

Para cumplir este mandamiento, no debemos apropiarnos de lo que no es nuestro y debemos evitar causar daño a lo que tienen los demás. Respetar la Creación y usar las cosas para hacer el bien. Pagar lo justo a las personas que empleo y cuando soy empleado cumplir con el trabajo para el que fui contratado.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿He robado, me he apropiado de lo que era de otros? ¿He estropeado cosas o bienes que eran de otros o que eran para el uso público? ¿He engañado o abusado en el precio de las cosas? ¿He estafado? ¿Tengo claro que la propiedad y el dinero no tienen un valor absoluto, sino que implican unos deberes sociales? ¿Pago mis impuestos? ¿Comparto mis bienes con los que tienen menos que yo? ¿Hago lo que está en mi mano para que hay justicia en la relaciones laborales? ¿Colaboro de algún modo para que se acaben las desigualdades, la injusticias, las opresiones?

8. No dirás falso testimonio ni mentirás

Este mandamiento nos manda ser sinceros y no mentir. Nos pide decir siempre la verdad. Mentir es decir algo falso, engañar. Par cumplir este mandamiento, debemos decir la verdad y no engañar a los demás ni hablar mal de ellos.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿Me gusta murmurar y criticar? ¿He propagado rumores que creaban mal ambiente y desánimo? ¿He propagado insinuaciones, medias palabras o juicios que contribuían a dar mala fama y a dañar a alguien? ¿He violado algún secreto? Cuando alguien ha sido acusado o criticado injustamente, ¿me he desentendido en lugar de defenderlo y testificar en su favor? ¿He engañado para obtener beneficios personales o de grupo? ¿He difundido calumnias para desacreditar a alguien? ¿He testificado en contra de alguien sabiendo que era mentira?

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros

Este mandamiento nos dice que no debemos pensar ni desear cosas inmorales. Nos pide pureza de corazón para ver todas las cosas con los ojos de Dios. Pureza de corazón, sea yo soltero (a) o casado (a). Para poder vivir este mandamiento, necesitamos vivir la virtud de la pureza. Esta virtud nos lleva a respetar el orden establecido por Dios en el uso de la capacidad sexual a fin de vivir un amor humano más perfecto. Practicar la castidad, cuidando lo que vemos, lo que oímos, lo que decimos, etc.. Cuidar el corazón de todo aquello que lo pueda manchar.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

Si estoy casado (a), ¿me esfuerzo por evitar los pensamientos y las ocasiones que me podrían llevar a ser infiel a mi marido o a mi mujer? Si soy soltero, ¿me esfuerzo por evitar todo lo que me podría llevar a iniciar una relación de pareja con el marido o la mujer de otro? ¿Soy consciente de que el sexo no es un simple instrumento de placer, sino que está al servicio del amor? ¿Intento evitar todo lo que me podría llevar a una vida sexual desordenada?

10. No codiciarás (desearás) los bienes ajenos

Este mandamiento nos manda ser generosos y no dejar lugar a la envidia en nuestros corazones. Para poder cumplir este mandamiento debemos ser felices con las cosas que tenemos y no tener envidia si alguien tiene más que nosotros. Disfrutar y agradecer lo que tenemos.

Para saber si cumplimos con este mandamientos podemos preguntar:

¿Vivo pendiente del dinero? ¿Pienso constantemente en cómo tener más dinero? ¿Pienso que hay que espabilarse para tener dinero y dejarse de escrúpulos y preocupaciones morales?

¿Olvido a menudo el deber que tengo de compartir mi dinero con los que tienen menos que yo?

¿Soy feliz con las cosas que tengo? ¿Agradezco y cuido las cosas que tengo como un regalo de Dios? ¿Me pongo feliz por mis amigos cuando consiguen algo que yo no tengo? ¿Me pongo feliz cuando a los demás les pasan cosas buenas? ¿Miro con envidia a los que tienen más dinero que yo? ¿Deseo injusta y desordenadamente los bienes de los demás?

LOS MANDAMIENTOS DE LA SANTA MADRE IGLESIA

Dios en su infinita misericordia nos envía a su Hijo para darnos la posibilidad de salvación. Cristo padeció, murió y resucitó por nosotros, con ello, nos obtuvo la redención. Con el fin de continuar su obra redentora, funda la Iglesia, que es la designada por Él como guardiana de los medios de salvación.

Escogió a los apóstoles para que gobernarán la Iglesia y les transmitió sus poderes. Les dijo: *“Lo que ates en la tierra quedará atado en el cielo, y lo que desates en la tierra quedará desatado en el cielo”* (Mateo 19, 16).

Los poderes que Cristo le transmitió a los apóstoles son:

- ❑ **Enseñar con autoridad la doctrina de Cristo.** Por ello, siempre debemos estar atentos a lo que el Magisterio de la Iglesia nos dice. La Iglesia nos va enseñando el camino a seguir para obtener la salvación.
- ❑ **Santificar por medio de los sacramentos.** La Iglesia es la encargada de administrar los sacramentos. Ella es en sí misma, sacramento de salvación. Todos tenemos necesidad de la gracia para salvarnos, solos no podemos, por tanto, no podemos rechazar esta función de la Iglesia.
- ❑ **Gobernar mediante leyes que obligan en conciencia.** Siempre debemos obedecer al Magisterio de la Iglesia en cuestiones de fe. Por esta autoridad que le viene del mismo Jesucristo, la Iglesia puede y debe promulgar leyes que ayuden a los fieles en su camino hacia la Casa del Padre.

La Iglesia tiene un doble fin: la gloria de Dios y la salvación de los hombres.

La Iglesia, como Madre y Maestra que es, para cumplir con su misión da normas para ayudar a los cristianos a cumplir y vivir mejor los mandatos de Dios. Entre estas leyes o normas se encuentran los Mandamientos de la Iglesia. Todas las personas que pertenecen a Ella están obligados a cumplir con ellos.

El carácter obligatoria de las leyes promulgadas por la autoridad eclesiástica tienen como fin garantizar a los fieles el mínimo indispensable de oración y en el esfuerzo moral.

Los mandamientos de la Iglesia son aquellos preceptos dados por la Iglesia para promover el acercamiento a los sacramentos y a la vida litúrgica de todos sus hijos y así ayudarles a participar activamente en la vida de la Iglesia, a cumplir sus deberes con Cristo y beneficiarse de los dones de salvación que Él nos entregó.

Los mandamientos generales de la Iglesia son:

1. Oír Misa entera los domingos y fiestas de guardar.

Todos tenemos la obligación de emplear parte de nuestro tiempo para consagrarlo a Dios y darle culto, esta es una ley inscrita en el corazón. Es ley natural darle culto a Dios, y la Misa es el acto fundamental del culto católico. De esta modo la Iglesia concreta el tercer mandamiento de la Ley de Dios y el deber de los cristianos es cumplirlo, además de ser todo un inmenso privilegio y honor.

Este mandamiento exige a los fieles participar en la celebración eucarística, el día en que se celebra la Resurrección de Cristo y en algunas fiestas importantes. El no cumplimiento es pecado grave para todos aquellos que tienen uso de razón y hayan cumplido los siete años. Para cumplir este precepto hay que hacerlo el día en que está mandado, no se puede suplir. Implica una presencia real, es decir, hay que estar ahí y hay que escucharla completa.

2. Confesar los pecados graves cuando menos una vez al año, en peligro de muerte y se ha de comulgar.

Hay que acudir a este sacramento para asegurar la preparación para la Eucaristía mediante su recepción que continua la obra de conversión y perdón del Bautismo. No basta con acudir, sino que hay que cumplir con todos los requisitos que el sacramento impone. El asistir sin cumplir con los actos del penitente, se convierte en una confesión sacrilega. Esto no implica que la confesión frecuente no sea recomendable, sino todo lo contrario, para quienes quieren ir perfeccionando su vida, confesarse con frecuencia es uno de los mejores medios.

3. Comulgar por Pascua de Resurrección.

Este mandamiento garantiza un mínimo en la recepción del Cuerpo de Cristo. Siempre hay que comulgar en estado de gracia y cumplir con el ayuno eucarístico. Se debe de recibir la comunión dentro de la Misa, los enfermos incapacitados para asistir a Misa deben de recibir el viático.

4. Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Iglesia.

Esto asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y contribuyen a adquirir el dominio sobre nuestros instintos y la libertad de corazón. La abstinencia es una práctica penitencial por la que se le ofrece a Dios el sacrificio de no tomar carne u otro alimento, recordando así y uniéndose a los dolores de Cristo por nuestros pecados.

5. Ayudar a la Iglesia en sus necesidades.

Para continuar con su misión. Las necesidades de la Iglesia son muchas. La Iglesia fue querida por Jesucristo, su fundador. Ella vela por el bien de los fieles, su misión es ayudar a alcanzar la salvación. Como católicos debemos sentirnos parte de Ella, amándola y defendiéndola siempre.