

DIEZ MANDAMIENTOS

A LOS QUE LUCHAN CON LA ESCRUPULOSIDAD

1. No repetir oraciones, no importa lo mal que puedan haber sido rezadas, aun cuando las oraciones fueron dadas como penitencia en el sacramento de la Reconciliación (Confesión).
2. No repetir la confesión de pecados que ya han sido confesados y que jamás han vuelto a cometer.
3. Si usted duda de la sinceridad de su dolor en la Confesión, considere el dolor como si hubiera sido adecuado.
4. Si tiene dudas acerca de si una acción cometida en el pasado fue pecado, simplemente menciónelo a su confesor.
5. Si usted está preocupando de que tal vez nunca confesó cierto pecado de su pasado, considérela confesado. Si usted sabe que es un hecho que nunca ha confesado ese pecado, entonces simplemente confíéselo. El Espíritu Santo no nos atormenta con dudas y/o culpas, sino más bien El siempre nos brinda paz y despierta nuestra conciencia a nuestros pecados. (Cf., 2 Corintios 7:10-11: "La tristeza que viene de Dios lleva al arrepentimiento y realiza una obra de salvación que no se perderá. Por el contrario, la tristeza que inspira el mundo provoca la muerte. Aquella tristeza era según Dios, y miren lo que ha producido en ustedes.")
6. Examine su conciencia no más de tres minutos cada día, y no más de diez minutos antes de ir a confesión.
7. Si ha orado en el momento de tentación, puede estar seguro de que no ha cometido pecado mortal.
8. Si usted tiene un historial de escrúpulos y usted ha hecho una confesión general en algún momento de su pasado, no vuelva hacer otra confesión general. Una vez al mes es una buena norma de hacer una confesión regular.
9. Si es posible, vaya a confesión con el mismo confesor-sacerdote.
10. Lo más importante es cultivar un corazón humilde al obedecer por completo la dirección de su confesor. Sea paciente con usted mismo. El amor es la meta de todas nuestras vidas. Es importante recordar que la escrupulosidad por lo general (y, muy a menudo, en última instancia) se deriva de la propia soberbia o la arrogancia personal, como si la persona escrupulosa mantuviera esta opinión personal: "Tengo una norma más alta que la mayoría de la gente normal."

Fr. Wade L. J. Menezes, CPM
Padres de la Misericordia
806 Shaker Museo Vial
Auburn, KY 42206
(270) 542-4146
www.fathersofmercy.com
(Con el permiso del Superior)