



“No darás falso testimonio ni mentirás” (Ex 20,16)

Verdad, palabra y coherencia en la vida cristiana

1. El Octavo Mandamiento: mucho más que “no mentir”

Cuando escuchamos el Octavo Mandamiento, muchos piensan de forma automática: “no decir mentiras”. Pero la tradición moral de la Iglesia nos enseña que este mandamiento es **mucho más amplio y profundo**. No se limita a evitar una falsedad puntual, sino que **protege el valor sagrado de la verdad**, la justicia en la palabra y la caridad en la comunicación.

El Catecismo de la Iglesia Católica lo explica con claridad:

“El octavo mandamiento prohíbe falsear la verdad en las relaciones con el prójimo” (CEC §2464).

Decir la verdad no es solo una obligación moral: **es una exigencia del amor cristiano**. Cristo mismo se presenta como “el Camino, la Verdad y la Vida” (Jn 14,6). Por tanto, **vivir en la mentira nos aleja de Cristo**, incluso cuando la mentira parece pequeña, socialmente aceptada o “útil”.

En una cultura saturada de desinformación, medias verdades, manipulación emocional, redes sociales y discursos ideológicos, el Octavo Mandamiento se vuelve **urgente y profético**.

2. La verdad: un bien moral, no una opinión

La moral católica distingue con claridad entre:

- **La verdad objetiva**
- **La intención del corazón**
- **El daño causado al prójimo**

No toda verdad debe decirse siempre (*prudencia*), pero **nunca es lícito mentir**. La mentira no se define solo por el daño causado, sino por **la intención deliberada de engañar**.



“Mentir consiste en decir una falsedad con intención de engañar”
(CEC §2482).

Además, el Octavo Mandamiento protege:

- La **buena fama**
- El **honor**
- La **justicia**
- La **confianza social**
- La **comunión eclesial**

Por eso, los pecados contra este mandamiento no son solo “de palabra”, sino también **de pensamiento, omisión, silencio culpable y difusión indirecta**.

3. Pecados contra el Octavo Mandamiento

Guía exhaustiva para el examen de conciencia

Lo que sigue es una **lista amplia y minuciosa**, pensada para que un católico tradicional pueda **examinar su conciencia con profundidad**, sin escrúpulos, pero con sinceridad ante Dios.

A. La mentira (en todas sus formas)

- Mentir deliberadamente, aunque sea en cosas pequeñas
- Decir mentiras “piadosas” sin causa grave
- Mentir para evitar una corrección o una responsabilidad
- Mentir para quedar bien o preservar la propia imagen
- Mentir por comodidad o pereza
- Mentir por miedo al qué dirán
- Mentir para obtener beneficio económico o social
- Mentir en el trabajo, estudios o trámites oficiales
- Mentir en la confesión u ocultar pecados graves



- Mentir en el matrimonio o en la familia
 - Mentir con silencios calculados que inducen a error
 - Vivir una doble vida, mostrando una imagen falsa de uno mismo
-

B. La falsa apariencia y la hipocresía

- Fingir virtudes que no se practican
 - Mostrar una religiosidad exterior sin coherencia interior
 - Actuar de forma distinta según el público
 - Buscar aprobación espiritual sin conversión real
 - Escandalizar a otros con incoherencias de vida
 - Juzgar duramente a otros ocultando los propios pecados
-

C. El falso testimonio

- Declarar falsamente contra alguien
 - Exagerar hechos para perjudicar a otro
 - Callar la verdad cuando se tiene obligación de decirla
 - Manipular testimonios o versiones
 - Acusar sin pruebas
 - Difamar en contextos civiles o eclesiales
 - Participar en denuncias injustas o ideológicas
-

D. La calumnia

(Decir falsedades sobre alguien)

- Atribuir pecados o malas intenciones inexistentes
- Repetir rumores no verificados
- Difundir acusaciones falsas
- Daños a la reputación por venganza o resentimiento
- Calumniar autoridades, sacerdotes o laicos
- No reparar el daño causado tras descubrir la falsedad



E. La detracción

(Decir verdades sin causa justa)

- Revelar pecados ajenos sin necesidad
 - Hablar mal de otros “porque es verdad”
 - Divulgar defectos que no es necesario conocer
 - Contar confidencias recibidas en confianza
 - Exponer públicamente errores pasados ya perdonados
 - Participar en chismes aunque sean ciertos
-

F. El juicio temerario

- Pensar mal de otros sin pruebas
 - Atribuir malas intenciones sin certeza
 - Sospechar sistemáticamente
 - Interpretar siempre en clave negativa
 - Condenar interiormente sin conocer los hechos
 - No dar el beneficio de la duda
-

G. La murmuración y el chisme

- Hablar de otros sin caridad
 - Disfrutar del desprestigio ajeno
 - Compartir rumores en conversaciones informales
 - Participar pasivamente sin corregir
 - Crear división en familias, parroquias o grupos
 - Justificar la murmuración como “desahogo”
-



H. El uso pecaminoso de redes sociales y medios digitales

- Difundir noticias falsas o no verificadas
 - Compartir contenido dañino por ideología
 - Atacar públicamente a personas
 - Humillar, ridiculizar o cancelar a otros
 - Propagar escándalos
 - Usar el anonimato para dañar
 - Manipular información para ganar seguidores
 - Silenciar verdades incómodas por interés
-

I. El silencio culpable y la omisión de la verdad

- Callar cuando se debe defender al inocente
 - No corregir al prójimo por respeto humano
 - Permitir la injusticia por comodidad
 - No denunciar abusos graves cuando es obligación
 - Consentir la mentira por miedo
-

J. La falta de reparación

- No pedir perdón tras mentir
 - No reparar la fama dañada
 - Minimizar el daño causado
 - Justificar la mentira a posteriori
 - Negarse a rectificar públicamente
-

4. Sanación, verdad y confesión

El Octavo Mandamiento nos recuerda que **la palabra tiene poder de vida o de muerte**. Cada mentira, cada juicio injusto, cada chisme rompe algo en la comunión.

Pero también hay una buena noticia ☐



Cristo es **médico de las almas**.

En la confesión:

- La verdad libera
- El corazón se ordena
- La palabra se purifica

“La verdad os hará libres” (Jn 8,32)

Preparar bien el examen de conciencia no es un ejercicio de culpa, sino **un acto de amor a la verdad y al prójimo**.

5. Oración final

*Señor Jesucristo,
Verdad eterna del Padre,
purifica mis palabras,
sana mi memoria,
guarda mi lengua
y dame un corazón sincero.*

*Que nunca use la verdad sin caridad
ni la caridad sin verdad.
Amén.*