1. Un mandamiento breve... pero inmenso

El quinto mandamiento —**“No matarás”**— parece, a primera vista, uno de los más claros y sencillos. Muchos piensan: *“Nunca he matado a nadie, así que este mandamiento no va conmigo”*. Sin embargo, la enseñanza de la Iglesia, iluminada por la Sagrada Escritura y profundizada por la Tradición, nos muestra que este precepto **abarca mucho más que el homicidio físico**.

El quinto mandamiento **protege la vida humana en todas sus dimensiones**: corporal, espiritual, psicológica y social. Defiende la vida **desde la concepción hasta la muerte natural**, pero también la dignidad de la persona, la integridad del cuerpo y del alma, y el amor al prójimo.

Jesús eleva este mandamiento a una profundidad radical cuando dice:

> *“Habéis oído que se dijo a los antiguos: ‘No matarás’; pero yo os digo que todo el que se encolerice contra su hermano será reo ante el tribunal” (Mt 5,21-22).*

Por tanto, **no matar** significa también **no destruir**, **no despreciar**, **no herir**, **no dañar**, **no abandonar**, **no odiar**.

---

2. La vida humana: don sagrado de Dios

La vida no nos pertenece. **Es un don de Dios**, y solo Él es su Señor. Atentar contra la vida humana es, en el fondo, **rebelarse contra el Creador**.

La Iglesia enseña con claridad:

- Toda vida humana es **sagrada**
- Toda persona tiene una **dignidad inviolable**
- Nadie puede decidir quién merece vivir o morir

Esto vale **para el no nacido**, **para el enfermo**, **para el anciano**, **para el discapacitado**,

para el pobre, **para el enemigo**, **para el que piensa distinto**.

---

3. Pecados graves y directos contra la vida humana

1. Homicidio voluntario

- Matar directa y deliberadamente a una persona
- Mandar matar, contratar sicarios, ordenar ejecuciones injustas
- Participar activamente en un asesinato

2. Aborto (pecado gravísimo)

- Provocar directa o indirectamente la muerte de un niño no nacido
- Consentir, facilitar, financiar o promover un aborto
- Presionar a otra persona para abortar
- Justificar moralmente el aborto
- Médicos o sanitarios que colaboran en abortos
- Políticos o legisladores que promueven leyes abortistas

3. Eutanasia y suicidio asistido

- Provocar la muerte de un enfermo o anciano “por compasión”
- Ayudar, aconsejar o facilitar el suicidio
- Justificar la eutanasia como “muerte digna”
- Abandonar cuidados básicos para acelerar la muerte

4. Suicidio

- Atentar voluntariamente contra la propia vida
- Planear, intentar o desear seriamente quitarse la vida

> *(La Iglesia distingue siempre la culpa subjetiva, pero el acto en sí es gravemente desordenado)*

4. Pecados contra la integridad física y la salud

⚠ 5. Violencia física

- Golpear, herir, torturar
- Maltrato doméstico
- Abuso físico a niños, ancianos o dependientes
- Violencia en peleas, agresiones o riñas

⚠ 6. Maltrato psicológico

- Humillar sistemáticamente
- Amenazar
- Manipular emocionalmente
- Hacer sufrir deliberadamente con palabras o silencios
- Destruir la autoestima de otra persona

⚠ 7. Odio y deseos de venganza

- Desear la muerte de alguien
- Alegrarse del mal ajeno
- Guardar rencor deliberado
- Alimentar pensamientos de venganza

5. Pecados de palabra contra el quinto mandamiento

Las palabras también pueden matar.

8. Insultos graves

- Llamar a alguien con desprecio
- Deshumanizar con palabras
- Ridiculizar públicamente

9. Maldiciones

- Desear el mal a otros
- Invocar desgracias sobre alguien

10. Calumnias y difamaciones

- Dañar la fama de una persona injustamente
- Destruir su honor o reputación

---

6. Pecados de omisión: matar por indiferencia

No solo se peca por lo que se hace, sino por lo que **se deja de hacer**.

⚖ 11. Negarse a ayudar

- No socorrer a alguien en peligro
- Ignorar al necesitado pudiendo ayudar
- Pasar de largo ante el sufrimiento ajeno

⚖ 12. Abandono

- Abandonar a hijos, padres, cónyuge
- Desentenderse del cuidado de los débiles

---

7. Pecados contra la propia vida y cuerpo

⚠ 13. Autodestrucción

- Drogadicción
- Alcoholismo
- Abuso grave del cuerpo
- Conductas de riesgo innecesarias

⚠ 14. Negligencia grave con la salud

- Rechazar cuidados necesarios sin causa
- Poner en riesgo la vida propia o ajena por imprudencia

---

8. Pecados sociales y estructurales contra la vida

15. Injusticias que matan

- Explotación laboral extrema
- Indiferencia ante la pobreza
- Sistemas que marginan y excluyen

16. Promoción de la cultura de la muerte

- Apoyar ideologías que relativizan la vida
- Normalizar el aborto, la eutanasia o la violencia
- Burlarse del valor de la vida humana

---

9. Para el examen de conciencia: preguntas concretas

Antes de confesarte, pregúntate con sinceridad:

- ¿He despreciado la vida de otros o la mía?
- ¿He guardado odio o rencor?
- ¿He herido con palabras o silencios?
- ¿He sido indiferente ante el sufrimiento?
- ¿He justificado el aborto o la eutanasia?
- ¿He maltratado física o psicológicamente?
- ¿He cuidado responsablemente mi vida y salud?
- ¿He promovido la paz o el conflicto?

---

10. Cristo, Señor de la vida

El quinto mandamiento no es solo una prohibición, sino una **llamada al amor**. Cristo vino para que tengamos **vida en abundancia** (Jn 10,10). Defender la vida es **amar como Él ama**.

Cada confesión es una oportunidad de **sanación**, de **reconciliación**, de **volver a elegir la vida**.

> *“Elige la vida, para que vivas tú y tu descendencia” (Dt 30,19).*