



## «Acuérdate del día del Señor para santificarlo» (Ex 20,8)

Introducción: un mandamiento olvidado... y muy actual

En una sociedad acelerada, marcada por la productividad, el consumo y la hiperconectividad, el **Tercer Mandamiento** aparece para muchos como algo secundario, incluso opcional. Sin embargo, para la tradición católica —y muy especialmente para la espiritualidad católica tradicional— este mandamiento toca el **corazón mismo de la relación del hombre con Dios**.

No se trata únicamente de “ir a Misa los domingos”, sino de **reconocer a Dios como Señor del tiempo**, de la vida y de la historia. El domingo no es simplemente un día libre: es el **Día del Señor (Dies Domini)**, memorial de la Resurrección de Cristo, anticipo del descanso eterno y eje espiritual que da orden a toda la semana.

Este artículo pretende **educar, inspirar y servir como guía espiritual**, ofreciendo una explicación clara y profunda del Tercer Mandamiento y una **lista extensa y minuciosa de pecados concretos**, pensada especialmente para ayudar a un católico tradicional a realizar un buen **examen de conciencia antes de la Confesión**.

---

## 1. Fundamento bíblico y teológico del Tercer Mandamiento

### 1.1. En la Sagrada Escritura

El mandamiento del descanso aparece ya en el **relato de la creación**:

«Y descansó Dios el día séptimo de toda la obra que había hecho»  
(Gn 2,2).

No porque Dios necesitara descanso, sino para **enseñar al hombre el ritmo sagrado del tiempo**: trabajo y descanso, acción y contemplación.

En el Decálogo, el mandamiento se formula así:



«Acuérdate del día del sábado para santificarlo» (Ex 20,8).

Con Cristo, el sábado se transforma en **domingo**, día de la Resurrección, nueva creación y centro de la vida cristiana.

## 1.2. Enseñanza de la Iglesia

El Catecismo de la Iglesia Católica (CEC 2168-2195) enseña que este mandamiento obliga a:

- Dar culto público a Dios
- Participar en la Santa Misa
- Abstenerse de trabajos serviles innecesarios
- Favorecer el descanso del cuerpo y del alma
- Practicar la caridad y la vida familiar

No se trata de una norma arbitraria, sino de un **don para el hombre**.

---

## 2. El domingo: día de la Misa, del descanso y de la caridad

El domingo tiene **tres dimensiones inseparables**:

1. **Culto a Dios** (Misa y oración)
2. **Descanso santificado** (abstención de trabajos serviles)
3. **Caridad y vida familiar** (tiempo para Dios y para los demás)

Pecar contra el Tercer Mandamiento es romper este equilibrio.

---

## 3. Pecados contra el Tercer Mandamiento

A continuación se ofrece una **lista extensa, concreta y detallada**, organizada por categorías para facilitar el examen de conciencia.



□ *Nota importante: La gravedad (pecado mortal o venial) depende de la **materia**, el **conocimiento** y el **consentimiento**.*

---

### 3.1. Pecados contra la asistencia a la Santa Misa

- Faltar deliberadamente a Misa un domingo o día de precepto sin causa grave.
  - Faltar a Misa por pereza, comodidad o mala organización.
  - Preferir actividades de ocio, deporte, viajes o descanso a la Misa.
  - Faltar a Misa por haberse acostado voluntariamente muy tarde.
  - Faltar a Misa por trabajo evitable.
  - Elegir conscientemente horarios que impiden asistir a Misa.
  - Llegar tarde a Misa de forma habitual y deliberada.
  - Salir antes de que termine la Misa sin causa justa.
  - Estar físicamente presente pero voluntariamente distraído por desinterés.
  - Ir a Misa solo por presión social o familiar, sin disposición interior.
  - Asistir a una Misa inválida por negligencia cuando se conoce la situación.
- 

### 3.2. Pecados contra la santificación interior del domingo

- Vivir el domingo como un día igual a los demás.
  - No dedicar ningún tiempo a la oración personal dominical.
  - Omitir toda acción de gracias después de la Misa.
  - Tratar el domingo únicamente como día de consumo o entretenimiento.
  - No preparar el corazón para la Misa (falta de recogimiento previo).
  - Despreciar interiormente el valor espiritual del domingo.
- 

### 3.3. Pecados contra el descanso dominical

- Realizar trabajos serviles innecesarios pudiendo evitarlos.
- Imponer trabajos innecesarios a empleados o subordinados.
- Trabajar por ambición económica sin causa justa.
- Justificar trabajos innecesarios por consumismo.



- Realizar tareas domésticas pesadas sin verdadera necesidad.
  - No respetar el descanso dominical de los demás.
- 

### 3.4. Pecados relacionados con el comercio y el consumo

- Comprar de forma innecesaria fomentando el trabajo dominical.
  - Abrir comercios sin necesidad grave.
  - Priorizar las compras frente a la Misa.
  - Fomentar una mentalidad consumista del domingo.
- 

### 3.5. Pecados contra la vida familiar y la caridad

- No dedicar tiempo a la familia por ocio individualista.
  - Generar conflictos familiares innecesarios en domingo.
  - Descuidar a enfermos o ancianos pudiendo ayudarlos.
  - Negarse a realizar obras de caridad por comodidad.
- 

### 3.6. Pecados de escándalo contra el Tercer Mandamiento

- Ridiculizar la obligación dominical.
  - Enseñar a otros que la Misa no es necesaria.
  - Dar mal ejemplo a hijos o subordinados.
  - Justificar públicamente la omisión de la Misa.
- 

### 3.7. Pecados por ignorancia culpable o negligencia

- No formarse sobre los días de precepto.
  - No enseñar a los hijos la santificación del domingo.
  - No corregir errores conocidos en la propia conducta.
-



## 4. Guía espiritual para vivir bien el Tercer Mandamiento

- Preparar el domingo desde el sábado.
  - Elegir la Misa como centro del día.
  - Vestir con dignidad para el culto.
  - Dedicar tiempo a la familia y al silencio.
  - Leer el Evangelio del día.
  - Practicar alguna obra de caridad.
- 

## 5. Conclusión: el domingo, anticipo del Cielo

El Tercer Mandamiento no es una carga, sino una **profecía del descanso eterno**. Cada domingo vivido con fidelidad es un pequeño paso hacia el Cielo.

Santificar el domingo es **reordenar la vida**, devolver a Dios su lugar y recordar que no somos esclavos del trabajo ni del mundo, sino **hijos de Dios llamados a la eternidad**.

«El domingo es el día en que el cristiano recuerda quién es y hacia dónde camina».

Que este examen de conciencia ayude a una confesión más profunda, humilde y fructífera.