

Confía en la misericordia de Jesús ofrecida en la Confesión



Superar pornografía a través de la Confesión y los Sacramentos

El camino a la libertad

1. Admitir la gravedad de tu pecado.
2. Confiar en la Misericordia de Dios comprometiéndose a confesarse frecuentemente, mensual o semanalmente si es posible.
3. Reconocer la ocasión de pecado para ti.
4. Desarrollar maneras de evitar la ocasión de pecado.
5. Haz un plan de batalla para cuando estés tentado.
6. Aprenda a decir la "Oración de Jesús" cuando sea tentado.
7. Construye buenos hábitos contrarios a este pecado comprometiéndote al sacrificio y la oración.
8. Medita en la pasión y muerte de Jesucristo.
9. Recibir la Eucaristía a menudo, incluso diariamente.
10. Construir hábitos de entrega a otras personas que lleven a la castidad.

**Escrito por P. Joseph LoJacono, IVE, STL
2020 A.D.**

Jesús sufrió por tus pecados, confía en el poder de la Confesión



1. Admite la gravedad de tu pecado

Ve a confesarte y di: "Tengo una adicción a la pornografía". Menciona cuántas veces has pecado. Reconoce de verdad que no hay excusa ni justificación para este pecado grave.

2. Confiar en la misericordia de Dios

*Reconocer el ciclo de la adicción, querer parar, el fracaso después de un impulso, la depresión, Satanás te acusa, caer de nuevo. **Sabed que Jesús los llama a confiar en su misericordia aceptándolos 1000 veces en confesión.***

(I) **Comprométase a confesar al menos una vez al mes, semanalmente si está disponible.**

Evitar obsesionarse con la confesión (por ejemplo, yendo más de una vez a la semana). Confía en la misericordia de Dios que conoce tus pecados, esfuerzos y camina contigo.

(II) Confía en que el Señor te ayudará a superar este pecado a tiempo, mientras construyes virtudes contrarias a esta adicción. Sepa que una caída no destruirá los buenos hábitos que está empezando a formar.

3. Reconocer la ocasión de pecado para ti

(I) ¿Sueles caer tarde en la noche? ¿Cuándo te aburres? ¿Cuándo estás ansioso? ¿Cuándo buscas una distracción?

(II) ¿Cuál es la ubicación y los medios que tiendes a usar para el pecado? ¿Tiende a usar su teléfono celular, computadora o TV?

4. Desarrollar maneras de evitar la ocasión de pecado

(I) Si tiende a caer tarde en la noche, ponga su teléfono en otra habitación. Si caes usando la computadora, ponla en un lugar público.

(II) Ponga filtros en su teléfono, computadora y cancele cualquier canal de televisión para adultos. Ponga imágenes del Señor o de la Virgen María que sufren, en su teléfono, computadora, cerca de su TV.

5. Haz un plan de batalla para cuando estés tentado

(I) Mueva su atención a algún otro tema, ya sea deportes, un hobby, algo que lo distraiga.

(II) Mira la Cruz de nuestro Señor Jesús y suplica que la preciosa sangre de Jesús te proteja de esta tentación.

6. Practica diciendo la "Oración de Jesús" repetidamente hasta que se convierta en un hábito para ti recurrir a esta oración

Cuando el impulso sea más fuerte, diga la "Oración de Jesús". Respira profundamente y di: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios ten piedad de mí, un pecador". Vuelve a respirar profundamente. Sigue rezando esta oración hasta que el impulso se calme. Después de que se calme puede decir: "Renuncio al espíritu de la lujuria" u otros espíritus demoníacos que sienta que le atacan.

7. Construir buenos hábitos contrarios a este pecado comprometiéndose al sacrificio y a la oración

(I) Comprometerse a la oración diaria y a algún sacrificio los viernes, recordando la pasión del Señor como lo requiere la Iglesia.

(II) Si vuelves a caer en la pornografía, **haz un acto de penitencia física cada vez que caigas**, por ejemplo, ayunar de una comida por cada falta, privarte de los medios de comunicación durante 3 horas, y haz reparación a tu esposa si estás casado con un acto de entrega.

8. Meditar sobre la pasión y muerte de Jesucristo

Haz una práctica de meditar en la pasión del Señor Jesús. Suplica que la preciosa sangre de Jesús cubra todos tus sentidos diariamente con una oración formal. Pídele a la Virgen de los Dolores que rece por ti.

9. Recibir la comunión a menudo incluso diariamente

(I) Si está tratando de vivir todo lo anterior continúe recibiendo la Eucaristía, aunque falle ocasionalmente. Siga siempre los consejos de su director espiritual.

(II) Si dejas de hacer estas prácticas, ve a confesarte antes de recibir la comunión.

10. Construir hábitos de entrega a otras personas que lleven a la castidad

(I) Saber que lo opuesto a la pornografía es el amor gratuito y auto-entrega a "personas reales" según el plan de Dios.

(II) Reconocer que "La castidad significa la integración exitosa de la sexualidad dentro de la persona". Que conduce a un "permanente y completo regalo mutuo de un hombre y una mujer". CCC 2337

(III) Realizar actos de afirmación y sacrificio por otras personas. Los hombres casados cuentan el número de veces al día que afirman a su esposa y crean un plan de sacrificios espirituales para su esposa.