

GROWING IN HOLINESS: An Examination of the 7 Deadly Sins with examples

“The deadly sins” are called this because they can lead us away from God and, when deliberately embraced, give rise to other sins. Recognizing them helps us grow in virtue and holiness.

1. PRIDE: An excessive love of self that makes us place ourselves above God or others.

- Refusing to admit when we are wrong or apologize.
- Believing we are better, smarter, or more deserving than others.
- Taking all the credit instead of recognizing God’s gifts.

2. AVARICE/GREED: An excessive desire for money, possessions, or material things.

- Always wanting more, even when we already have enough.
- Being unwilling to share our time, money, or possessions.
- Allowing work or financial success to become more important than God or family.

3. LUST: An uncontrolled or selfish desire for sexual pleasure that fails to respect the dignity of another person.

- Looking at pornography or sexually inappropriate images.
- Treating another person as an object rather than as a beloved child of God.
- Allowing impure thoughts or fantasies to take control of our minds.

4. ENVY: Sadness or resentment because of another person’s blessings, success, possessions, or abilities.

- Comparing your life, marriage, family, or possessions with others.
- Feeling upset when someone else receives praise or recognition.
- Wanting what another person has instead of appreciating your own blessings.

5. GLUTTONY: An excessive desire for food, drink, or other physical pleasures.

- Eating or drinking excessively simply because we want more.
- Turning to food, alcohol, entertainment, or other comforts whenever we are stressed.
- Having difficulty practicing self-control or moderation.

6. WRATH: Uncontrolled anger that leads us to desire revenge, hurt others, or respond without love.

- Yelling at our spouse, children, coworkers, or other drivers.
- Holding grudges and refusing to forgive.
- Sending an angry text or email before taking time to calm down.

7. SLOTH: Spiritual or physical laziness that keeps us from doing the good God calls us to do.

- Neglecting prayer or Sunday Mass because we are “too busy” or tired.
- Avoiding responsibilities that we know we should fulfill.
- Seeing someone in need but choosing not to help.

A SIMPLE DAILY QUESTION

Which of these sins do I struggle with most?

Ask the Holy Spirit to help you recognize it, repent when you fall, and grow in the opposite virtue.

Through God’s grace, we are not called merely to avoid sin, but to become more like Christ.

NEXT WEEK — PART II: “The Antidote” - Virtues & Practical Advice

Español al reverso ➔

CRECIENDO EN SANTIDAD: Un Examen de los 7 Pecados Capitales con ejemplos

Los “pecados capitales” reciben este nombre porque pueden alejarnos de Dios y, cuando los aceptamos deliberadamente, pueden dar origen a otros pecados. Reconocerlos nos ayuda a crecer en la virtud y en la santidad.

1. **SOBERBIA:** Un amor excesivo a uno mismo que nos lleva a colocarnos por encima de Dios o de los demás.
 - Negarnos a reconocer cuando nos equivocamos o pedir perdón.
 - Pensar que somos mejores, más inteligentes o más importantes que los demás.
 - Atribuírnos todo el mérito sin reconocer los dones que Dios nos ha dado.
2. **AVARICIA:** Un deseo excesivo de dinero, posesiones o bienes materiales.
 - Querer siempre más, aun cuando ya tenemos suficiente.
 - No querer compartir nuestro tiempo, dinero o bienes con los demás.
 - Permitir que el trabajo o el éxito económico sean más importantes que Dios o nuestra familia.
3. **LUJURIA:** Un deseo desordenado o egoísta de placer sexual que no respeta la dignidad de la otra persona.
 - Ver pornografía o imágenes sexualmente inapropiadas.
 - Tratar a otra persona como un objeto en lugar de verla como un hijo o hija amado de Dios.
 - Permitir que pensamientos o fantasías impuras dominen nuestra mente.
4. **ENVIDIA:** Tristeza, resentimiento o disgusto por las bendiciones, éxitos, posesiones o capacidades de otra persona.
 - Comparar nuestra vida, matrimonio, familia o posesiones con las de los demás.
 - Sentirnos molestos cuando otra persona recibe reconocimiento o elogios.
 - Desear lo que otra persona tiene en lugar de valorar nuestras propias bendiciones.
5. **GULA:** Un deseo excesivo de comida, bebida u otros placeres físicos.
 - Comer o beber en exceso simplemente porque queremos más.
 - Recurrir a la comida, el alcohol, el entretenimiento u otras comodidades cada vez que estamos estresados.
 - Tener dificultad para practicar la moderación y el autocontrol.
6. **IRA:** Un enojo descontrolado que nos lleva a desear vengarnos, lastimar a otros o actuar sin amor.
 - Gritar a nuestro esposo, esposa, hijos, compañeros de trabajo u otros conductores.
 - Guardar rencor y negarnos a perdonar.
 - Enviar un mensaje de texto o correo electrónico lleno de enojo antes de calmarnos.
7. **PEREZA:** La pereza física o espiritual que nos impide hacer el bien al que Dios nos llama.
 - Descuidar la oración o la Misa dominical porque estamos “muy ocupados” o cansados.
 - Evitar responsabilidades que sabemos que debemos cumplir.
 - Ver a alguien que necesita ayuda y decidir no hacer nada.

UNA PREGUNTA PARA CADA DÍA

¿Con cuál de estos pecados lucho más?

Pidamos al Espíritu Santo que nos ayude a reconocer nuestras debilidades, arrepentirnos cuando caemos y crecer en la virtud opuesta. Por la gracia de Dios, no estamos llamados solamente a evitar el pecado, sino a ser cada día más semejantes a Cristo.

PRÓXIMA SEMANA — PARTE II: “El Antídoto” – Virtudes y Consejos Prácticos