



*"Dios se deja vencer por el que se humilla y encuentra agrado en el que expía sus pecados" (Colecta. Miércoles ceniza)*

**Tenemos necesidad de convertirnos**

*"Es necesario dirigirse continuamente a Cristo y estar convirtiéndose a Él incesantemente. La vida cristiana no está completa sin esta conversión constante, y la conversión no es plenamente auténtica sin el sacramento de la Penitencia. Como he dicho en mi encíclica «Redemptor Hominis», el encuentro en este sacramento es un derecho que pertenece a Cristo y a cada uno de vosotros. Por eso el Papa habla muy en serio cuando os dice ahora: No privéis a Cristo de su derecho en este sacramento y no renunciéis nunca a este derecho vuestro" (S. Juan Pablo II)*

*"Todavía está vigente y lo estará por siempre en la Iglesia la enseñanza del Concilio de Tridentino acerca de la necesidad de la Confesión íntegra de los pecados mortales; está vigente y lo estará siempre en la Iglesia la norma inculcada por San Pablo y por el mismo Concilio de Trento, en virtud de la cual, para la recepción digna de la Eucaristía debe preceder la confesión de los pecados, cuando uno es consciente de pecado mortal" (S. Juan Pablo II)*

**➤ Valor del Sacramento**

**Cuenta Santa Teresa de Calcuta:**

*El otro día un periodista me hizo una curiosa pregunta: «¿También usted tiene que confesarse?» Sí, le dije. Me confieso cada semana. «Entonces Dios tiene que ser muy exigente si hasta usted tiene que confesarse».*

*Seguro que su hijo a veces se equivoca, le dije. Y ¿qué ocurre cuando viene y le dice: «Papá, lo siento?», ¿qué hace usted? Lo rodea con sus brazos y lo besa. ¿Por qué?*

*Pues porque esa es su manera de decirle que lo ama. Dios hace lo mismo. Nos ama tiernamente. Por lo tanto, cuando pecamos o cometemos un error, lo que debemos hacer es servirnos de eso para acercarnos más a Dios. Digámosle humildemente: «Sé que no debería haber hecho esto, pero incluso esta falta te la ofrezco». Si hemos pecado o cometido un error, digámosle: «¡Lo siento! Me arrepiento». Dios es un Padre que perdona. Su clemencia es mayor que nuestros pecados. Él nos perdonará. (El amor más grande).*

**En un diálogo con los niños, Libia preguntó a Benedicto XVI:**

*-Quisiera preguntarte: ¿Debo confesarme todas las veces que recibo la comunión? ¿Incluso cuando he cometido los mismos pecados? Porque me doy cuenta de que son siempre los mismos.*

**Benedicto XVI:** Diría dos cosas: La primera, es que no debes confesarte siempre antes de la comunión, si no has cometido pecados tan graves que necesiten confesión. Por tanto, no es necesario confesarse antes de cada comunión eucarística. Sólo si se ha roto la amistad con Jesús y debas comenzar de nuevo. Sólo entonces, cuando se está en pecado "mortal" hay que confesarse de nuevo.



El segundo punto. Aunque, como he dicho, no sea necesario confesarse antes de cada comunión, es muy útil confesarse con cierta frecuencia. Es verdad que nuestros pecados son casi siempre los mismos, pero limpiamos nuestras casas, nuestras habitaciones, al menos una vez por semana, aunque la suciedad sea siempre la misma, para vivir en un lugar limpio, para recomenzar; de lo contrario, tal vez la suciedad no se vea, pero se acumula.

Algo semejante vale también para el alma, para mí mismo. **Si no me confieso nunca, el alma se descuida**, y al final, estoy siempre satisfecho de mí mismo, y ya no comprendo que debo esforzarme también por ser mejor, que debo avanzar. Y esta limpieza del alma que Jesús nos da en la confesión, nos ayuda a tener una conciencia más despierta, más abierta, y así también a madurar espiritualmente y como personas humanas.

Resumiendo, dos cosas: Sólo es necesario confesarse en caso de pecado grave, pero es muy útil confesarse regularmente para mantener la limpieza, la belleza del alma y madurar poco a poco en la vida.

*"El sacramento de la penitencia, que tanta importancia tiene para la vida del cristiano, hace actual la eficacia redentora del misterio pascual de Cristo. En el gesto de la absolución, pronunciada en nombre y por cuenta de la Iglesia, el confesor se convierte en el medio consciente de un maravilloso acontecimiento de gracia. Al adherirse con docilidad al Magisterio de la Iglesia, se convierte en ministro de la consoladora misericordia de Dios, pone de manifiesto la realidad del pecado y al mismo tiempo la desmesurada potencia renovadora del amor divino, amor que vuelve a dar la vida.*

*La confesión se convierte, por tanto, en un renacimiento espiritual, que transforma al penitente en una nueva criatura. Este milagro de gracia sólo puede realizarlo Dios, y lo cumple a través de las palabras y de los gestos del sacerdote. Al experimentar la ternura y el perdón del Señor, el penitente reconoce más fácilmente la gravedad del pecado, y refuerza su decisión para evitarlo y para permanecer y crecer en la reanudada amistad con Él".*

**➤ Importancia para la vida espiritual**

Estas son algunas razones del gran valor y de la trascendencia de este Sacramento:

- Es el medio ordinario para que se **nos perdonen los pecados** cometidos después del Bautismo
- **Imprescindible para poderse acercar a recibir la Eucaristía** de forma lícita y fructífera, si se han cometido pecados graves. No es suficiente participar en la santa Misa<sup>1</sup>.
- **Responde a la voluntad expresa del Señor**, que dijo en la tarde del día de su Resurrección a los Apóstoles: *«A quienes perdonéis los pecados, les quedarán perdonados; a quienes se los retengáis,*

*come y bebe su propio castigo» (1 Co 11, 27-29). "No es compatible con el Magisterio de la Iglesia la teoría según la cual la Eucaristía perdona el pecado mortal sin que el pecador recurra al sacramento de la Penitencia. Es verdad que el Sacrificio de la Misa, del cual proviene para la Iglesia toda gracia, obtiene al pecador el don de la conversión, sin la cual no es posible el perdón, pero esto no significa que aquellos que han cometido pecado mortal puedan acercarse a la Comunión eucarística sin haberse reconciliado primeramente con Dios mediante el ministerio sacerdotal" (S. Juan Pablo II)*

<sup>1</sup> Para acercarse lícita y provechosamente a la Eucaristía es necesario que vaya precedida de la confesión sacramental, cuando se es consciente de un pecado mortal. La Eucaristía es la fuente de toda gracia, en cuanto representación del sacrificio salvífico del Calvario; sin embargo, como realidad sacramental **no está ordenada directamente al perdón de los pecados mortales**: el concilio Tridentino lo enseña clara e inequívocamente, dando un significado, por decirlo así, disciplinar y jurídico a la palabra misma de Dios: «Quien coma el pan o beba la copa del Señor indignamente, será reo del Cuerpo y de la Sangre del Señor. Examínese, pues, cada cual, y coma así el pan y beba de la copa. Pues quien come y bebe sin discernir el Cuerpo,

les quedan retenidos» (Jn 20, 23). Gracias a este mandato, los Apóstoles y sus sucesores en la caridad sacerdotal podrán decir entonces con humildad y verdad: «Yo te absuelvo de tus pecados».

- **Es un medio muy adecuado para formar la conciencia.** Es una lamentable desgracia tener una conciencia mal formada pues incapacita para diferenciar el bien del mal<sup>2</sup>.
- Además, es muy grande el valor de la **confesión frecuente** (mucho más que el mero perdón de los pecados graves) es gran medio para la santidad (**escuela de Santos**).

**“La Iglesia recomienda vivamente la práctica de la confesión frecuente, no sólo de los pecados mortales – que deben confesarse enseguida – sino también de los pecados veniales. De esta manera, se aumenta el propio conocimiento; se crece en humildad; se desarraigan las malas costumbres; se hace frente a la tibieza y pereza espiritual; se purifica y forma la conciencia; nos ayudan en nuestra vida interior, y aumenta la gracia en virtud del sacramento. Para crecer en el amor de Dios es muy conveniente tener en mucha estima la confesión; confesarse a menudo y bien”.**

Los pecados veniales pueden perdonarse también fuera de la confesión sacramental; pero, ciertamente, es muy útil confesarlos sacramentalmente. En efecto, supuestas las debidas disposiciones, **se obtiene así no sólo el perdón del pecado, sino también la ayuda especial constituida por la gracia sacramental para evitarlo en el futuro.** Es útil confirmar aquí el derecho que tienen los fieles —y a su derecho corresponde la obligación del sacerdote confesor— de confesarse y obtener la absolución sacramental también de los pecados veniales. No hay que olvidar que la así llamada **confesión por devoción ha sido la escuela que ha formado a los grandes santos** (S. J. Pablo II)

- La confesión frecuente o de devoción produce una verdadera **resurrección espiritual**

Además del perdón de los pecados la confesión también “*produce una verdadera “resurrección espiritual”, una restitución de la dignidad y de los bienes de la vida de los hijos de Dios, el más precioso de los cuales es la amistad de Dios” (CIC 1468). Sería ilusorio querer tender a la santidad, según la vocación que cada uno ha recibido de Dios, sin recibir con frecuencia y fervor este sacramento de la conversión y de la santificación. El horizonte de la llamada universal a la santidad tiene en el sacramento de la reconciliación una premisa decisiva. En efecto, el sacramento del perdón y de la gracia, del encuentro que regenera y santifica, es el sacramento que, juntamente con la Eucaristía, acompaña el camino del cristiano hacia la perfección.* Por tanto también...

- Supone un verdadero **camino de santidad**

1. Por su naturaleza, implica una **purificación**, tanto en los actos del penitente, que abre su conciencia por su profunda necesidad de ser perdonado y regenerado, como en la efusión de la gracia sacramental, que purifica y renueva. Jamás seremos tan santos como para no necesitar esta purificación sacramental: la confesión humilde, hecha con amor, suscita una pureza cada vez más delicada en el servicio a Dios y en las motivaciones que lo sostienen.

2. La penitencia es sacramento de **iluminación**. La palabra de Dios, la gracia sacramental, las exhortaciones del confesor, verdadero “guía espiritual”, inspiradas por el Espíritu Santo y la humilde reflexión del penitente iluminan su conciencia, le hacen comprender el mal cometido y lo disponen a comprometerse nuevamente con el bien. Quien se confiesa con frecuencia, y lo hace con el deseo de progresar, sabe que recibe en el sacramento, además del perdón de Dios y de la gracia del Espíritu, una luz valiosa para su camino de perfección.

3. Por último, el sacramento de la penitencia realiza un encuentro que **unifica con Cristo**. Progresivamente, de confesión en confesión, el fiel experimenta una comunión cada vez más profunda con el Señor misericordioso, hasta la identificación plena con él, que tiene lugar en la perfecta “vida en Cristo”, en la que consiste la verdadera santidad.

El sacramento de la penitencia, vivido como encuentro con Dios Padre por Cristo en el Espíritu, no sólo revela su belleza, sino también la conveniencia de su celebración asidua y ferviente (S. Juan Pablo II)

### ➤ Dificultades

“Estamos perplejos ante el abandono de este sacramento”. Éste era el lamento de San Juan Pablo II.

El Papa reconocía que la confesión sacramental estaba experimentando un verdadero desprestigio social. Y estas serían algunas de las causas:

#### 1. Supuestamente responde a una mentalidad represiva

Por eso San Juan Pablo II dijo con firmeza: “Mienten los que acusan la invitación de la Iglesia a la penitencia como proveniente de una mentalidad “represiva”. **La confesión sacramental no constituye una represión, sino una liberación; no despierta el sentido de culpa, sino que borra la culpa**, absuelve el mal cometido y da la gracia del perdón. Las causas del mal no se buscan fuera del hombre, sino ante todo en el interior de su corazón; y el remedio parte también del corazón. Los cristianos, pues, mediante la sinceridad del propio compromiso de conversión, deben rebelarse contra el aplanamiento del hombre y proclamar con la propia vida la alegría de la verdadera liberación del pecado mediante el perdón de Cristo.

La Iglesia no tiene a punto un proyecto propio de escuela universitaria, de sociedad; pero tiene un **proyecto de hombre, del hombre nuevo, renacido por la gracia**. Encontrad de nuevo la verdad interior de vuestras conciencias. El Espíritu Santo os conceda la gracia de un sincero arrepentimiento, de un propósito firme de contrición y de una sincera confesión de las culpas.

#### 2. O se dice también que es degradante tener que decir los pecados a un hombre

Sin embargo es todo lo contrario: No solo no es degradante, sino que constituye una necesidad.

Chesterton en una de sus columnas periodísticas, escribió: “Cuando la gente me pregunta: “¿Por qué ha ingresado usted en la Iglesia de Roma?”, la primera respuesta es: “Para desembarazarme de mis pecados”. Pues no existe ningún otro sistema religioso que haga realmente desaparecer los pecados de las personas”.

Y contestando a uno que le acusaba de morboso por confesarse, le decía: “A su juicio, confesar los pecados es algo morboso. Yo le contestaría que **lo morboso es no confesarlos. Lo morboso es ocultar los pecados dejando que le corroan a uno el corazón**, que es el estado en que viven felizmente la mayoría de las personas de las sociedades es altamente civilizadas”.

#### 3. También, dificultades personales

Por ejemplo la **vergüenza**, a causa de la cual algunos dicen “yo me confieso directamente con Dios”. En otros casos es la **pereza** y la **falta de humildad** o de fe.

“La necesidad de la confesión quizá lucha en lo vivo del alma con la vergüenza, pero **cuando la conversión es verdadera y auténtica, la necesidad vence a la vergüenza**: la necesidad de la confesión, de la liberación de los pecados es más fuerte. Los confesamos a Dios mismo, aunque en el confesionario los escucha el hombre-sacerdote. Este hombre es el humilde y fiel servidor de ese gran misterio que se ha realizado entre el hijo que retorna y el padre”.

**el corazón endurecido y la conciencia degenerada, aunque pueda gozar de la plenitud de las fuerzas y capacidades físicas, es un enfermo espiritual** y es preciso hacer cualquier cosa para devolverle la salud del alma.” (S. Juan Pablo II)

<sup>2</sup> “La muerte de la conciencia, su indiferencia en relación al bien y al mal, sus desviaciones son gran amenaza para el hombre. Indirectamente son también una amenaza para la sociedad porque en último término, de la conciencia humana depende el nivel de moralidad de la sociedad. **El hombre que tiene**

**Razones por las que Cristo quiso que el ministro fuese un sacerdote** (no "directamente" con Dios, ni comunitarias):

- a) **Para darnos la certeza de que somos perdonados.** Responde a una necesidad de nuestra psicología. Si uno se confiesa directamente con Dios, ¿cómo sabe que Dios le ha perdonado? No es fácil salir de la duda. Sin embargo, cuando el sacerdote da la absolución, lo hace verbalmente, en nombre de Dios, con unas palabras y unos gestos sagrados, y después de habernos escuchado y de habernos comprendido. Entonces sí que sabemos que los pecados nos han sido perdonados. Para nuestra paz y tranquilidad interior, necesitamos las mediaciones que nos pone la Iglesia (Cf. historia de Naamán el sirio, curado por Eliseo. 2Rey 5, 14-17)
- b) **Para que se forme bien la conciencia** (con frecuencia deformamos la verdad sobre nosotros mismos. Somos malos jueces en la propia causa. Vemos mucho más la mota en el ojo ajeno que la viga en el propio. Además, según el carácter de cada uno, podemos tender a desviaciones de conciencia (escrúpulos, voluntarismos, laxismos, rigorismos, etc).
- c) **Para ir a la verdadera causa del mal.** Es un sacramento que da la gracia. La confesión no es una consulta psicológica. En el psicólogo se busca la curación y el equilibrio psíquico, en la confesión se busca el perdón y la reconciliación con Dios.
- d) Dicho esto, se debe afirmar también que **la confesión no solo cura las heridas más profundas y subconscientes del alma** (odios, rencores, resentimientos, traumas, complejos...), **sino que además nos reconcilia con Dios** y nos da la gracia santificante, lo que no puede hacer de ninguna manera ninguna psicoterapia.

**Ciertamente es necesaria la fe.** Todo lo que el sacerdote conoce a través de este sacramento tiene la obligación de guardarlo en secreto, aún a costa de perder su propia vida.

El sacerdote, cuando está en el interior del confesionario deja de ser un hombre, para convertirse en el vínculo que te pone en contacto, por así decirlo, con Dios vuestro padre. Dios podía haber puesto ángeles para confesarnos, pero éstos, por ser espíritus puros, serían incapaces de comprender cómo una criatura como el hombre es capaz de ofender al que es pura bondad. El sacerdote, en cuanto hombre, sí puede comprenderos, pues él, como pecador que es igualmente, también ha de confesar sus faltas y debilidades con otro sacerdote, nunca directamente con Dios, ni tampoco consigo mismo<sup>3</sup>.

#### ➤ **Modo de confesarse. Requisitos**

*"Queridísimos, tened, pues, la valentía del arrepentimiento; y tened también la valentía de alcanzar la gracia de Dios por la Confesión sacramental. ¡Esto os hará libres! Os dará la fuerza que necesitáis para las empresas que os esperan, en la sociedad y en la Iglesia, al servicio de los hombres" (S. Juan Pablo II)*

### **PARA CONFESARSE BIEN, CINCO COSAS NECESARIAS**

#### **1. Examen de conciencia**

Consiste en reflexionar sobre todo lo que nos haya podido alejar de Dios. Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que **Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos** para poder vivir como buenos hijos suyos.

<sup>3</sup> "Imaginad que aparece un anuncio donde pone que el Banco X, el día tal, a tal hora pagará las deudas de todo aquel que se acerque a sus ventanillas y lo solicite. Sólo es preciso un requisito: decir todas las deudas que se tienen. El banco pagará cualquier débito que el interesado tenga contraído, sea de la cuantía que sea. Puede ser de cien euros, mil, trescientos mil o un millón de euros. No existe límite alguno para borrar su deuda. Todas sin excepción quedarán saldadas. ¿Alguien puede dudar de la cola que se formaría ante las

Debemos examinar nuestra conciencia y ver cómo ha sido nuestra vida, **en qué hemos fallado**, qué mandamientos hemos roto.

Para hacer bien este examen puede ayudarnos servirnos de una guía (por ejemplo los 10 mandamientos. Más adelante ponemos un modelo de Examen de Conciencia). También puede ayudar anotar en un papel los pecados para no olvidarlos a la hora de confesar. Pero siempre tener cuidado en evitar dos extremos: el escrúpulo o perfeccionismo, o la ligereza o lasitud de no ver pecado en nada.

#### **2. Dolor de los pecados o arrepentimiento**

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la determinación de **no volver a pecar**.

A veces el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es indispensable *sentir* ese tipo de dolor: lo importante es **comprender que hemos obrado mal y sentir dolor por ello**.

*"La contrición es el pórtico del arrepentimiento, es esa senda privilegiada que lleva al corazón de Dios, que nos acoge y nos ofrece otra oportunidad, siempre que nos abramos a la verdad de la penitencia y nos dejemos transformar por su misericordia"* (P. Francisco)

Hay oraciones que ayudan mucho a la contrición. Por ejemplo el Señor mío Jesucristo. O bien esta otra:

*Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo a ti, sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado.*

Hay un dolor de **contrición** y un dolor de **atrición**. El primero se fundamenta en el **amor**: es un dolor que brota de haber ofendido a Dios. En cambio el segundo (de atrición) se fundamenta en el **temor**: me duele el pecado porque merezco un castigo.

Es siempre mejor tener dolor de contrición, pero basta de hecho el de atrición, para que, si me confieso, se me perdonen los pecados.

Sobre el **dolor de contrición** se puede decir lo siguiente: *"Si un pecador, movido por la gracia del Espíritu Santo, se arrepiente de sus pecados por motivo de amor sobrenatural, es decir, en cuanto son una ofensa a Dios, sumo Bien, obtiene enseguida el perdón de los pecados, incluso mortales, con tal que tenga el propósito de confesarlos sacramentalmente cuando, dentro de un tiempo razonable, pueda hacerlo"* (San Juan Pablo II)

Es decir, **el dolor de contrición perdona los pecados mortales**, y nos devuelve la gracia santificante aunque sea necesario después el trámite de la confesión sacramental. Pero en caso de que ésta no se pueda hacer (por ejemplo en caso de una extrema necesidad, accidente o peligro grave) la contrición me perdona y me salva.

#### **3. Propósito de enmienda**

Es la **firme resolución de no volver a pecar**, estando dispuestos a poner los medios necesarios para evitar el pecado.

Este propósito de enmienda puede ir en una doble dirección:

- Intentar **de retribuir el daño que se pudo haber hecho al otro**, como devolver lo robado (si es posible) por ejemplo.
- Pero también es indispensable manifestar y tener el **deseo de no volver a realizar el pecado** que se está realizando. Deseos de mejorar como cristianos.

ventanillas de ese banco? ¡Resultarían interminables, sin duda! La cola daría varias veces la vuelta a la manzana. Pero he aquí que llega un listillo y dice: *¡Ah, no! ¿Por qué le voy yo a contar mis trampas al banco? ¡Prefiero quedarme con ellas! ¿Qué pensaríais de esa persona? Sí, ya sé, le diríais: ¡Ignorante! ¡Cuéntale tus trampas al banco y este las paga! ¡Así quedará saldada tu deuda! ¿Tan ignorante eres que prefieres quedarte con las trampas por no decir las? ¡Pues eso es la confesión!* (P. Loring).

A veces podemos dudar (sobre todo cuando la confesión es de pecados habituales que no terminamos de desarraigar) de si tenemos o no verdadero propósito de enmienda. En este caso conviene diferenciar entre lo que es verdadero propósito (que es cosa de la voluntad) y la previsión lamentablemente probable (dada nuestra debilidad) de que podemos volver a cometer esos pecados.

*"Es posible que, aun en la lealtad del propósito de no volver a pecar, la experiencia del pecado y la conciencia de la debilidad actual susciten el temor de nuevas caídas; pero eso no va en contra de la autenticidad del propósito cuando a ese temor va unida la voluntad, apoyada en la oración de hacer lo que es posible para evitar la culpa"* (S. Juan Pablo II)

#### 4. Decir los pecados al confesor

Debemos confesar todos los pecados mortales y conviene decir también los veniales **Se han de confesar con humildad y sencillez**, manifestando los ciertos como ciertos y los dudosos como dudosos.

La confesión consiste en la acusación de los pecados hecha delante del sacerdote.

*"Confesarse con un sacerdote es un modo de poner mi vida en las manos y en el corazón de otro, que en ese momento actúa en nombre y por cuenta de Jesús. (...) Es importante que vaya al confesionario, que me ponga a mí mismo frente a un sacerdote que representa a Jesús, que me arrodille frente a la Madre Iglesia llamada a distribuir la misericordia de Dios. Hay una objetividad en este gesto, en arrodillarme frente al sacerdote, que en ese momento es el trámite de la gracia que me llega y me cura"* (P. Francisco).

Se suele decir que una buena confesión tiene "4 C":

1. **Clara:** señalar cuál fue la falta específica, sin añadir excusas.
2. **Concreta:** decir el acto o pensamiento preciso, no usar frases genéricas.
3. **Concisa:** evitar dar explicaciones o descripciones innecesarias.
4. **Completa:** sin callar ningún pecado grave, venciendo la vergüenza.

#### 5. Cumplir la penitencia

La satisfacción consiste en el cumplimiento de ciertos actos de penitencia (oraciones, alguna obra de caridad o de mortificación, etc.), que el confesor indica al penitente para reparar el daño causado por el pecado. Es una obra adecuada para **tomar conciencia de que debemos reparar el daño causado por el pecado.**

Es también buena ocasión para **dar gracias a Dios** por el perdón recibido, y renovar el propósito de no volver a pecar.

#### Un MODELO de EXAMEN DE CONCIENCIA

Hay muchos posibles modelos que nos pueden ayudar para hacer un buen examen de conciencia. Por ejemplo servirnos de los diez mandamientos, o de las Bienaventuranzas, de las obras de misericordia, etc. Aquí proponemos uno muy provechoso: **Examinarnos a la luz de nuestras principales relaciones personales.**

Las relaciones humanas son principalmente tres:

- Nuestra relación con Dios.
- Nuestra relación con los demás.
- Y nuestra relación con nosotros mismos.

Se trata de examinarnos de cómo vivimos estas tres relaciones a la luz de los mandamientos del Señor que iluminan y encauzan dichas relaciones:

#### 1º. ¿Cómo es mi relación con Dios?

Examen a la luz de este mandamiento: **"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todo tu ser"** (Dt 6,5; Mt 22,37)

Por ejemplo, pregúntate como es tu oración, tu trato personal con Dios. Con qué frecuencia y con qué fervor oras. Con qué frecuencia te acuerdas de Él. Si te alimentas de la Eucaristía y te aprovechas bien de los sacramentos, por ejemplo confesándote con frecuencia. Si

tienes y cultivas la devoción a la Virgen y a los Santos (por ejemplo rezando el Santo Rosario, o el Ángelus). Especial importancia tiene la asistencia a la Eucaristía dominical.

También examínate de cómo cuidas y defiendes tu fe. Si defiendes los derechos de Dios cuando se le ataca, en conversaciones, en los diferentes ambientes, en espectáculos. O ante los ataques (burlas, blasfemias...), cómo reaccionas, al menos reparando interiormente.

Y también cómo cultivas las virtudes teologales: fe, esperanza y caridad.

#### 2º. ¿Cómo es mi relación con los demás?

Examináte a la luz de este mandamiento y de este pasaje del evangelio: **"Amaos unos a otros como Yo os he amado"** (Jn 15, 12). **"Venid benditos de mi Padre... lo que hicisteis con uno de estos, conmigo lo hicisteis"** (Mt 25).

Pregúntate cómo es tu ejemplaridad como cristiano. Si mientes, difamas, robas, criticas, te quejas, odias, desprecias, guardas rencor.... O si cumples o no con tus obligaciones.

Diferencia los distintos ámbitos posibles (en algunos puede ser más grave mentir o difamar que en otros). Familia, amigos, trabajo, vecinos...

No olvides los pecados de omisión (el bien que deberías hacer y no lo haces, por dejadez o pereza). Y también la obligación que tienes como cristiano de hacer apostolado, de hablar de Dios a los demás con el ejemplo y la palabra.

#### 3º. ¿Cómo es tu relación contigo mismo?

Me examino a la luz de este mandamiento: **"Sed perfectos como el Padre Celestial es perfecto"** (Mt 5, 48)

Aquí debo de ver mi conducta analizando lo que me afectan las raíces del mal, de manera que me hace caer (consentir) en faltas y/o pecados concretos. Las malas raíces son los pecados capitales:

- Soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza.

Sentir tentación de ellos no es propiamente pecado. **Lo que constituye pecado es consentir**, ya sea en un pensamiento o en un acto de soberbia, envidia, lujuria, etc

#### CÓMO HACER BIEN LA CONFESIÓN

Después de haberte examinado y dolerte de los pecados, en la presencia de Dios, te arrodillas en el confesionario y dices:

- *Ave María Purísima.*

El sacerdote responde: - *Sin pecado concebida.*

A continuación te santiguas diciendo: - *En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.*

El sacerdote te bendecirá y tú dices, por ejemplo: - *Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo.*

Luego dices el tiempo que hace desde tu última confesión y dices los pecados: - *Hace... (tantos) días, semanas...meses...años, que me he confesado. Me acuso de...* (confiesas tus pecados de una manera clara, breve, completa y muy sincera).

El sacerdote te ayudará con algunas preguntas, si lo cree conveniente. Te dará algunos consejos y te impondrá la penitencia. Antes de recibir la absolución, puedes manifestar tu arrepentimiento con algunas palabras de contrición, por ejemplo: - *Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy un pecador.*

El sacerdote pronuncia las palabras de la absolución. Cuando escuches las palabras: ...**Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE Y DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO**, respondes: - *Amén.*

Terminada la confesión, **agradece al Señor su bondad y misericordia por haberte perdonado los pecados y haberte dado la gracia.**

**Cumple, lo antes posible, la penitencia y procura poner en práctica, los consejos recibidos.**

**22. EJERCICIO DE ORACIÓN PARA ESTA SEMANA. El hijo pródigo**

*Poderosísima y buenísima Madre nuestra: Concédenos el milagro que te pedimos. El milagro que más te agrada dispensar. Queremos ardientemente entrar en el camino de la santidad. Santidad sencilla y alegre como la tuya, sin acciones brillantes; que se sepa ocultar siempre sin llamar la atención nunca.*

*Danos un corazón que desaparezca con energía y constancia en las monótonas obligaciones de cada día, que acepte con amor los sufrimientos pequeños o grandes, pasajeros o persistentes. Un corazón limpio de egoísmo, sin sombra de vanidad, sin nieblas de sentimentalismo, tierno y apasionado para amarte sin medida, incansable y viril para conquistarte almas. Un corazón amante sin exigir retorno, gozoso de desaparecer en otro corazón, que no se cierre ante la ingratitud, ni se canse ante la indiferencia. Un corazón que no olvide ningún bien, ni guarde rencor por ningún mal. Un corazón puro que inunde el mundo de Luz, de Amor, de Vida. Así sea.*

**Lectura del santo evangelio según san Lucas 15, 1-3.11-32:**

En aquel tiempo, solían acercaron a Jesús todos los publicanos y los pecadores a escucharlo. Y los fariseos y los escribas murmuraban diciendo:

- «Ese acoge a los pecadores y come con ellos.»

Jesús les dijo esta parábola: - «Un hombre tenía dos hijos; el menor de ellos dijo a su padre: "Padre, dame la parte que me toca de la fortuna."

El padre les repartió los bienes. No muchos días después, el hijo menor, juntando todo lo suyo, se marchó a un país lejano, y allí derrochó su fortuna viviendo perdidamente.

Cuando lo había gastado todo, vino por aquella tierra un hambre terrible, y empezó él a pasar necesidad. Fue entonces y se contrató con uno de los ciudadanos de aquel país que lo mandó a sus campos a guardar cerdos. Deseaba saciarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada.

Recapitando entonces, se dijo: "Cuántos jornaleros de mi padre tienen abundancia de pan, mientras yo aquí me muero de hambre. Me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo: trátame como a uno de tus jornaleros."

Se levantó y vino a donde estaba su padre; cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se le conmovieron las entrañas; y, echando a correr, se le echó al cuello y lo cubrió de besos. Su hijo le dijo: "Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo."

Pero el padre dijo a sus criados: "Sacad en seguida la mejor túnica y vestídsela; ponédle un anillo en la mano y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y sacrificadlo; comamos y celebremos un banquete, porque este hijo mío estaba muerto y ha revivido; estaba perdido, y lo hemos encontrado." Y empezaron a celebrar el banquete.

Su hijo mayor estaba en el campo. Cuando al volver se acercaba a la casa, oyó la música y la danza, y llamando a uno de los criados, le preguntó qué era aquello.

Este le contestó: "Ha vuelto tu hermano; y tu padre ha sacrificado el ternero cebado, porque lo ha recobrado con salud."

El se indignó y no quería entrar; pero su padre salió e intentaba persuadirlo.

Entonces él respondió a su padre: "Mira: en tantos años como te sirvo, sin desobedecer nunca una orden tuya, a mí nunca me has dado un cabrito para tener un banquete con mis amigos; en cambio, cuando ha venido ese hijo tuyo que se ha comido tus bienes con malas mujeres, le matas el ternero cebado."

El padre le dijo: "Hijo, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo; pero era preciso celebrar un banquete y alegrarse, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha revivido; estaba perdido, y lo hemos encontrado».

**COMENTARIO (Benedicto XVI)**

Este pasaje de san Lucas constituye una cima de la espiritualidad y de la literatura de todos los tiempos. En efecto, ¿qué serían nuestra cultura, el arte, y más en general nuestra civilización, sin esta revelación de un Dios Padre lleno de misericordia? No deja nunca de conmovernos, y cada vez que la escuchamos o la leemos tiene la capacidad de sugerirnos significados siempre nuevos. **Este texto evangélico tiene, sobre todo, el poder de hablarnos de Dios**, de darnos a conocer su rostro, mejor aún, su corazón. Desde que Jesús nos habló del Padre misericordioso, las cosas ya no son como antes; ahora conocemos a Dios: es nuestro Padre, que por amor nos ha creado libres y dotados de conciencia, que sufre si nos perdemos y que hace fiesta si regresamos. Por esto, la relación con él se construye a través de una historia, como le sucede a todo hijo con sus padres: al inicio depende de ellos; después reivindica su propia autonomía; y por último —si se da un desarrollo positivo— llega a una relación madura, basada en el agradecimiento y en el amor auténtico.

En estas etapas podemos ver también **momentos del camino del hombre en la relación con Dios**. Puede haber una fase que es como la infancia: una religión impulsada por la necesidad, por la dependencia. A medida que el hombre crece y se emancipa, quiere liberarse de esta sumisión y llegar a ser libre, adulto, capaz de regularse por sí mismo y de hacer sus propias opciones de manera autónoma, pensando incluso que puede prescindir de Dios. Esta fase es muy delicada: puede llevar al ateísmo, pero con frecuencia esto esconde también la exigencia de descubrir el auténtico rostro de Dios. Por suerte para nosotros, **Dios siempre es fiel y, aunque nos alejemos y nos perdamos, no deja de seguirnos con su amor, perdonando nuestros errores** y hablando interiormente a nuestra conciencia para volvernos a atraer hacia sí.

En la parábola los dos hijos se comportan de manera opuesta: el menor se va y cae cada vez más bajo, mientras que el mayor se queda en casa, pero también él tiene una relación inmadura con el Padre; de hecho, cuando regresa su hermano, el mayor no se muestra feliz como el Padre; más aún, se irrita y no quiere volver a entrar en la casa. Los dos hijos representan dos modos inmaduros de relacionarse con Dios: la rebelión y una obediencia infantil. Ambas formas se superan a través de la experiencia de la misericordia. **Sólo experimentando el perdón, reconociendo que somos amados con un amor gratuito**, mayor que nuestra miseria, pero también que nuestra justicia, **entramos por fin en una relación verdaderamente filial y libre con Dios**.

Queridos amigos, meditemos esta parábola. Identifiquémonos con los dos hijos y, **sobre todo, contemplemos el corazón del Padre**. Arrojémonos en sus brazos y dejémonos regenerar por su amor misericordioso. Que nos ayude en esto la Virgen María, *Mater misericordiae*.

**MEDITACIÓN (P. Morales)**

San Lucas es conocido como "el evangelista de la misericordia". Dante Alighieri llama a San Lucas "scriba mansuetudinis Christi", "narrador de la mansedumbre de Cristo". Si en todos los evangelios resplandece la misericordia de Jesús, en el de Lucas brilla de forma especial. Y es la parábola del Hijo pródigo la más brillante perla de la misericordia divina.

**Nacer de nuevo en la confesión**

Hay que renacer de nuevo, dijo Jesús a Nicodemo. ¡Qué difícil se nos hace esto después de haber caído tantas veces! Por eso debemos repetir muchas veces con la sencillez y la confianza de un niño: *Padre que estás en los cielos...* Así lo han hecho los santos; así lo hizo S. Ignacio en Manresa en los inicios de su conversión, a los treinta y tres años, como un niño que no sabía nada de Dios: Padre que estás en los cielos...

**La desconfianza, el peor pecado**

La desconfianza me frena en la vida espiritual, es lo más diabólico que existe. Los pecados de orgullo, impureza, pereza, o cualquier otro, suelen ser siempre menos graves que la desconfianza, porque aquellos con frecuencia son causados por nuestra fragilidad, fruto del pecado original, que todos tenemos. En cambio **la desconfianza es dudar de que Dios es**

## Padre para mí, es dudar de los abrazos y besos que regala a su hijo pródigo.

El evangelio fundamenta totalmente esta confianza. Por la encarnación sé que aunque soy pecador, Jesús vive en mí. No sólo comparte mi existencia vulgar de cada día, mi trabajo, mi descanso, mi oración, alegrías, penas... ¡sino mucho más! Porque Jesús me regala su vida divina, me eleva para que con Él y en Él, adore al Padre de los Cielos. Eso es precisamente la inhabitación de Dios en el alma: no es que Él venga a compartir la minucia de mis acciones, sino que viene a buscar en mí un corazón que ame al Padre, esté donde esté y haga lo que haga. Por eso cuando yo digo: *Padre que estás en el cielo...*, no lo digo yo, es Él en mí quien clama, quien ora.

Qué confianza me da esto, porque **me siento muy querido, a pesar de verme tan miserable**. Recuerdo lo que me escribía una madre de familia, una de esas almas sencillas y santas que pasan desapercibidas en nuestro mundo: *«Estoy llena de miserias, de pecados, pero no me desaliento; Él puede transformar un cubo de basura en un jardín de flores»*. Esto es vivir el Evangelio del hijo pródigo con una gran perfección.

### Dos clases de pecadores

Se dan en la Biblia: por una parte Adán, Caín, Judas, escribas y fariseos... Por otra David, Pedro, Zaqueo, Mateo, el Buen ladrón... Los primeros, huyen de Dios tras pecar, se excusan: "no puedo", "ya lo he intentado muchas veces", "he fracasado tantas"... Los segundos, arrepentidos tras la caída, se quedan mirando a Jesús...

Ahí tienes la diferencia entre Pedro y Judas, entre un pecador que se echa en brazos del Padre de los Cielos, navegando por la confianza en Dios y olvidando todo un pasado, y el que está dudando si podrá o no podrá, si volverá a las andadas, el que se deja llevar del enemigo y de sus "falsas razones".

Pedro mira a Jesús y se llena de confianza, de deseos de amarle, de serle más fiel que nunca, sin volver la mirada atrás, a pesar de tantas traiciones. Judas también se arrepiente como dice la misma Sagrada Escritura; vislumbra el mal que había hecho, pero se da vueltas, no mira a Jesús, y viene su fracaso. Si hubiese mirado a Jesús seguro que no se hubiera ahorcado en la desesperación. —*«Dios te salve María, enséñame a mirar al Padre de los Cielos como hace el hijo pródigo en esa parábola maravillosa»*.

### El Padre no se cansa de esperar

Qué bonita esta escena del Evangelio. Qué maravilla es el corazón de Dios. No se cansa de esperar al hijo que vuelve. Nos enseña a no cansarnos nosotros de **esperar a las almas para llevarlas a Cristo**, haciéndolo en pura fe, **sin que yo conozca quizá los frutos de mi apostolado**, así podré vivir con mayor pureza, dejando a Jesús que adore al Padre de los Cielos en mí, que no encuentre ningún estorbo en mi corazón.

Por fin un día, a lo lejos, aparece un mendigo, el Padre lo ve, y su corazón le dice que es su hijo. Baja precipitadamente. *El arrepentimiento camina, la misericordia de Dios vuela* (San Juan Crisóstomo). El hombre camina, Dios vuela. Dios me ve venir de lejos, y se le enterneció el corazón. Ni se indigna ni le rechaza... Así es el corazón de Dios, cuantos más pecados tengas, más se le enternece el corazón.

### Me levantaré y volveré junto a mi Padre

Yo también tengo que hacer lo que el pródigo: *inse reversus*, vuelto en sí. Porque el orgullo, la independencia te hace darte vueltas, no salir de ti, dar vuelta a tus problemas: que no te quieren, que no te hacen caso, que no te salen las cosas como tú proyectabas...vuelto en sí.

*Me levantaré e iré a mi Padre, cuántos jornaleros en la casa de mi Padre tienen que comer y yo no...*

### Estando todavía lejos se le echó al cuello

Estando todavía muy lejos le vio su Padre. Qué lejos he estado yo tantas veces de su amor. ¡Qué lejos de Él tantos momentos y temporadas de mi vida...! Qué vista tan maravillosa, tan profunda, tan penetrante, la de mi Dios. Estaba yo lejos, y Tú, Padre de los cielos, no me dejabas de mirar...

Al verle el Padre, no se queda quieto, sale a su encuentro corriendo. Dios corre más que nosotros. Si nos arrepentimos, si nos movemos a confianza, incluso aunque nos movamos lentamente, Él corre para abrazarnos y besarnos. **¡Que empiece a creer en el amor de Dios para conmigo a pesar de mis pecados y precisamente por mis pecados!** Porque lo que más le duele a Él no son mis pecados, sino mi

**desconfianza**, que es dudar de que Él es Padre, de que Él es bueno. Se le enterneció el corazón, y corriendo..., es que no puede ir despacio, está deseando que tú reconozcas tu pecado y te llenes de confianza en Él.

*Se le echó al cuello y se le comía a besos...* La palabra griega admite esta traducción. Otros traducen más modestamente le besaba..., en cualquier caso ¡qué maravilla! Te recuerda lo de Isaías: *¿Es que puede olvidarse la madre del hijo que dio a luz...*, pues cómo se va a olvidar vuestro Padre de su hijo tan necesitado que tiene en la tierra.

Pedro, después de la prevaricación, de su traición, sigue siendo elegido de Jesús. Tú después de tantas prevaricaciones te ha vuelto a elegir como amigo suyo, no se cansa de elegirte.

La santidad no es una combinación de trenes, que si no se toma uno se pierden las esperanzas de llegar. Es, más bien, una excursión por los Alpes que si se pierde un camino, y das con un buen guía, haces una marcha más maravillosa. **No cansarse nunca de estar empezando siempre**, no dudar más de que Dios es Padre, y por tanto que se compadece primero, y como es omnipotente, triunfas de mi flaqueza. Así, si no me canso nunca de estar empezando siempre, estaré siempre recibiendo los besos y el abrazo del Padre de los Cielos. Esto es lo que al cristiano fiel le da estabilidad y permanencia en la búsqueda de su santidad.

### LA MISERICORDIA ES EL NÚCLEO DEL EVANGELIO (P. Francisco)

En las parábolas dedicadas a la misericordia, Jesús revela la naturaleza de Dios como la de un Padre que jamás se da por vencido hasta tanto no haya disuelto el pecado y superado el rechazo con la compasión y la misericordia. En la misericordia encontramos el núcleo del Evangelio y de nuestra fe, porque la misericordia se muestra como la fuerza que todo vence, que llena de amor el corazón y que consuela con el perdón... Como se puede notar, la misericordia en la Sagrada Escritura es la palabra clave para indicar el actuar de Dios hacia nosotros. **Él no se limita a afirmar su amor, sino que lo hace visible y tangible**.

El amor, después de todo, nunca podrá ser una palabra abstracta. Por su misma naturaleza es vida concreta: intenciones, actitudes, comportamientos que se verifican en el vivir cotidiano. **La misericordia de Dios es su responsabilidad por nosotros**. Él se siente responsable, es decir, desea nuestro bien y quiere vernos felices, colmados de alegría y serenos. Es sobre esta misma amplitud de onda que se debe orientar el amor misericordioso de los cristianos. Como ama el Padre, así aman los hijos. Como Él es misericordioso, así estamos nosotros llamados a ser misericordiosos los unos con los otros.

### ORACIÓN PARA PEDIR LA MISERICORDIA (Sta Faustina Kowalska)

#### Ayúdame, Señor, a ser misericordioso

*¡Oh, Dios mío, Trinidad santa, quiero adorar tu misericordia con cada respiración de mi vida, con cada latido de mi corazón, con cada palpación!*

*¡Quiero ser transformada en tu misericordia y ser así un reflejo viviente de Ti, Señor; que el mayor atributo de tu divinidad, tu misericordia insondable, se expanda en mi alma y por mi corazón para cada uno de mis prójimos!*

*¡Ayúdame, Señor, para que mis ojos sean misericordiosos! Haz que no juzgue ni sospeche nunca por las solas apariencias, sino que sepa considerar la belleza del alma de mi prójimo y vaya en su auxilio.*

*¡Ayúdame Señor, para que mi oído sea misericordioso y se incline ante las necesidades de mi prójimo: que no quede indiferente ante sus sufrimientos y sus quejas.*

*¡Ayúdame Señor, para que mi lengua sea misericordiosa: que nunca hable mal del prójimo, sino que tenga para cada uno de ellos palabras de consuelo y de perdón!*

*¡Ayúdame Señor, para que mis manos sean misericordiosas! Llénalas de buenas obras para que sepa hacer el bien al prójimo y cargarme con los trabajos más duros y desagradables.*

*¡Ayúdame Señor, para que mis pies sean misericordiosos, y corran en auxilio de mi prójimo, olvidando mi propia fatiga y mi desgana! Mi auténtico descanso consiste en servir al prójimo*

*¡Ayúdame Señor, para que mi corazón sea misericordioso para comprender los sufrimientos de mi prójimo! No cerraré mi corazón a nadie; estaré cerca precisamente de aquellos que sé que van a abusar de mi bondad. Yo me refugiaré en el Corazón misericordioso de Jesús. Acallaré mis propios sufrimientos. ¡Que tu misericordia, Señor, se derrame sobre mí!*