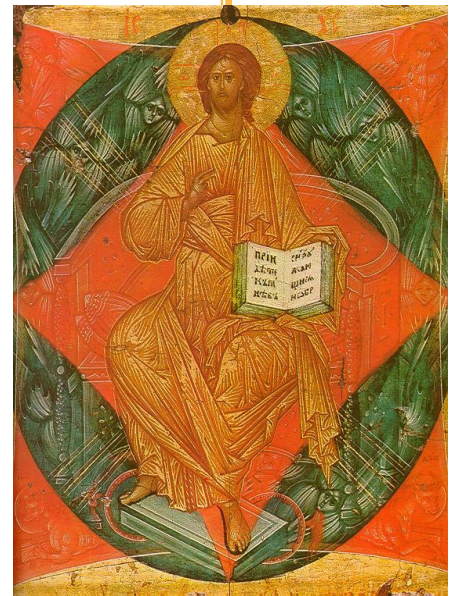


Serie Biblioteca Básica del Cristiano No.2

El Domingo Día del Señor

“Santa Misa y Confesión”



Índice

1. Carta Apostólica
2. La Eucaristía dominical
3. Para conocer bien la Santa Misa
4. El Sacramento de la Confesión

Presentación

“La Eucaristía debe llegar a ser el centro de nuestra vida. No se trata de positivismo o ansia de poder, cuando la Iglesia nos dice que la Eucaristía es parte del domingo.

En la mañana de Pascua, primero las mujeres y luego los discípulos tuvieron la gracia de ver al Señor. Desde entonces supieron que el primer día de la semana, el domingo, sería el día de Él, de Cristo. El día del inicio de la creación sería el día de la renovación de la creación. Creación y redención caminan juntas. Por esto es tan importante el domingo.

Es bonito que hoy, en muchas culturas, el domingo sea un día libre o, juntamente con el sábado, constituya el denominado «fin de semana» libre. Pero este tiempo libre permanece vacío si en él no está Dios. ¡Queridos amigos! A veces, en principio, puede resultar incómodo tener que programar en el domingo también la Misa. Pero si os empeñáis, constataréis más tarde que es exactamente esto lo que le da sentido al tiempo libre. No os dejéis disuadir de participar en la Eucaristía dominical y ayudad también a los demás a descubrirla.

Ciertamente, para que de ella emane la alegría que necesitamos, debemos aprender a comprenderla cada vez más profundamente, debemos aprender a amarla. Comprometámonos a ello, ¡vale la pena! Descubramos la íntima riqueza de la liturgia de la Iglesia y su verdadera grandeza: no somos nosotros los que hacemos fiesta para nosotros, sino que es, en cambio, el mismo Dios viviente el que prepara una fiesta para nosotros.

Con el amor a la Eucaristía redescubriréis también el sacramento de la Reconciliación, en el cual la bondad misericordiosa de Dios permite siempre iniciar de nuevo nuestra vida”.

***Benedicto XVI, Jornadas de la Juventud,
Homilía de la Misa de clausura, Colonia,
agosto de 2005.***

1. CARTA APOSTÓLICA

"EL DÍA DEL SEÑOR" DE S.S. JUAN PABLO II

Selección de textos

A los discípulos de Cristo se pide de todos modos que no confundan la celebración del domingo, que debe ser una verdadera santificación del día del señor, con el «fin de semana», entendido fundamentalmente como tiempo de mero descanso o diversión. A este respecto, urge una auténtica madurez espiritual que ayude a los cristianos a «ser ellos mismos», en plena coherencia con el don de la fe, dispuestos siempre a dar razón de la esperanza que hay en ellos (cf. 1 p 3,15). Esto ha de significar también una comprensión más profunda del domingo, para vivirlo, incluso en situaciones difíciles, con plena docilidad al Espíritu Santo.

Recuerda el Concilio Vaticano II: «Los fieles deben reunirse en asamblea a fin de que, escuchando la Palabra de Dios y participando en la Eucaristía, hagan memoria de la pasión, resurrección y gloria del Señor Jesús y den gracias a Dios que los ha regenerado para una esperanza viva por medio de la resurrección de Jesucristo de entre los muertos (cf. 1 P1,3)»

Quisiera hoy invitar a todos con fuerza a descubrir de nuevo el domingo: ¡No tengáis miedo de dar vuestro tiempo a Cristo! Sí, abramos nuestro tiempo a Cristo para que él lo pueda iluminar y dirigir.

A las puertas del tercer milenio la celebración del domingo cristiano, por los significados que evoca y las dimensiones que implica en relación con los fundamentos mismos de la fe, continúa siendo un elemento característico de la identidad cristiana.

La Eucaristía dominical, sin embargo, con la obligación de la presencia comunitaria y la especial solemnidad que la caracterizan, precisamente porque se celebra «el día en que Cristo ha vencido a la muerte y os ha hecho partícipes

de su vida inmortal», subraya con nuevo énfasis la propia dimensión eclesial, quedando como paradigma para las otras celebraciones eucarísticas.

Corresponde ante todo a los padres educar a sus hijos para la participación en la Misa dominical, ayudados por los catequistas, los cuales se han de preocupar de incluir en el proceso formativo de los muchachos que les han sido confiados la iniciación a la Misa, ilustrando el motivo profundo de la obligatoriedad del precepto.

El creyente, si no quiere verse avasallado por este ambiente, ha de poder contar con el apoyo de la comunidad cristiana. Por eso es necesario que se convenza de la importancia decisiva que, para su vida de fe, tiene reunirse el domingo con los otros hermanos para celebrar la Pascua del Señor con el sacramento de la Nueva Alianza, los pastores recordarán a los fieles que, al ausentarse de su residencia habitual en domingo, deben preocuparse por participar en la Misa donde se encuentren, enriqueciendo así la comunidad local con su testimonio personal.

Si la participación en la Eucaristía es el centro del domingo, sin embargo sería reductivo limitar sólo a ella el deber de «santificarlo». En efecto, el día del Señor es el bien vivido si todo él está marcado por el recuerdo agradecido y eficaz de las obras salvíficas de Dios. Todo ello lleva a cada discípulo de Cristo a dar también a los otros momentos de la jornada vividos fuera del contexto litúrgico vida en familia, relaciones sociales, momentos de diversión un estilo que ayude a manifestar la paz y la alegría del Resucitado en el ámbito ordinario de la vida.

El domingo, por su significado como día del señor resucitado, en el cual se celebra la obra divina de la creación y de la «nueva creación», es día de alegría por un título especial, más aún, un día propicio para educarse en la alegría, descubriendo sus rasgos auténticos.

Por medio del descanso dominical, las preocupaciones y las tareas diarias pueden encontrar su justa dimensión: las cosas materiales por las cuales nos inquietamos dejan paso a los valores del espíritu; las personas con las que

convivimos recuperan, en el encuentro y en el diálogo más sereno, su verdadero rostro. Las mismas bellezas de la naturaleza deterioradas muchas veces por una lógica de dominio que se vuelve contra el hombre pueden ser descubiertas y gustadas profundamente. Es natural que los cristianos procuren que, incluso en las circunstancias especiales de nuestro tiempo, la legislación civil tenga en cuenta su deber de santificar el domingo.

2. LA EUCARISTÍA DOMINICAL*

*Extractado del libro Por qué ir a Misa el domingo, Alfonso Rey, Madrid, 1976

“...Quien no la viva no alcanzará la vida eterna por no poner de su parte ni siquiera el mínimo necesario...”

Dejar de ir a Misa no es perder la fe. Pero es un peligro para la fe. Querámoslo o no, el cumplimiento del precepto dominical será uno de los temas del juicio. En caso de no estarlo cumpliendo habría que preparar “muy buenas razones” para justificarlo.

Es un problema de responsabilidad personal. Entre las razones que suelen aducirse para dejar de ir a Misa, se cuentan:

- No me llena la Misa.
- No me nace.
- Los que van a misa, son luego los peores cristianos.
- Para ir a Misa y luego no vivir la caridad, o la justicia... prefiero no ir.
- No la entiendo.
- La gente va a Misa sólo por aparentar.
- El sermón no me gusta.
- En el colegio oí ya suficiente Misa para toda la vida.
- Una hermana monja, oye misa por toda la familia.

Todo lo anterior dicho con sentido de burla, en plan de ‘chiste’ (“El que mora en los cielos se ríe, Yahvé se burla de ellos...” Salmo II).

Las causas más probables para dejar de ir a Misa suelen ser:

- Falta de fe, de piedad y de valoración de la Misa.
- Pereza, frivolidad, reconocida o no.
- Falta de generosidad, con disculpa de autenticidad.
- Rechazo general a toda actividad religiosa.

En definitiva, es falta de formación religiosa que lleva a:

- Desinterés en la fe.
- Comienzo de descamino.
- Enfriamiento general de la vida cristiana.

Importancia de la Santa Misa

Es lo más importante que el hombre puede hacer

- El sacrificio de la Cruz es la cima, la meta de la vida de Cristo (“Cuando sea levantado en lo alto todo lo atraerá hacia mí”. Juan, 12, 32).
- Dios quiere que nos unamos a Él en su sacrificio, que participemos de su Cruz (“Quien quiera venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su Cruz y me siga”. “Estoy sufriendo en mi carne, lo que falta por padecer a Cristo”, San Pablo, Col. 1-24).
- El mejor medio para unirse a Jesucristo es estar en la crucifixión, voluntariamente. Hacerse presente en la Pasión.
- Para eso, Jesús instituyó la Santa Misa e hizo sacerdotes a los apóstoles y sucesores para poder realizar el rito envolvente de la Pasión mediante el cual somos trasladados —en el espacio y en el tiempo— a hacernos presentes en el Calvario.
- En sentido estricto sólo hay una Misa el calvario y un sacerdote: Jesucristo.
- Es tan importante la Misa, que participan de ella: la Trinidad, los Ángeles, y los Santos y la Virgen, cuya sangre -vida de Cristo en el seno materno- “se ofrece en sacrificio redentor; en el Calvario y en la Santa Misa” (cfr. “La Eucaristía, misterio de fe y de amor”, homilía de Mons. Josemaría Escrivá de Balaguer, en Es Cristo que pasa”, n.89).
- La Misa es el holocausto Universal, de valor infinito, que contiene y aplica toda la eficacia redentora del Verbo hecho carne.

Asistir a Misa es el mejor modo de corresponder al amor de Dios por los hombres

- La máxima entrega de Jesucristo con los hombres fue dejarse clavar en una cruz. Y la Misa perpetúa ese sacrificio, lo hace continuamente presente: es, por ello, el compendio de toda la religión.
- Todos los Sacramentos a partir del bautismo se ordenan y dirigen de algún modo a la Eucaristía.
- Toda la vida de la Iglesia se nutre y se dirige hacia la Santa Misa, la cual es el centro de la vida espiritual de los cristianos (Vaticano II).

- La Santa Misa es el acto sagrado que da más gloria a Dios y alcanza más beneficio a los hombres.
- Es la mejor forma de adorar: unirse a la Cruz de Cristo con la cruz de cada uno.
- Es el mejor desagravio: ofrecer a Dios, en petición de perdón por nuestros pecados, el holocausto del Hijo.
- Es la mejor acción de gracias: ya que es el testimonio de lo que se nos ha perdonado, habiendo hecho sufrir al Hijo en vez de a nosotros.
- Es la mejor manera de pedir, de hacer propicio a Dios para nosotros: ante la intercesión de Cristo en la Cruz, nada se le niega al hombre.
- La Santa Misa es la mejor manera de hacerse presente Cristo entre los hombres:
 - A través de su palabra, en las lecturas
 - En su ofrecimiento al Padre: ofertorio
 - En su sacrificio, como víctima de amor: Consagración
 - En su capacidad de darse en alimento: la Comunión

La Santa Misa es el mejor lugar para dar sentido a todo lo que hacemos: La Misa orienta, eleva, dignifica, da contenido, asume todo el trabajo, la familia, el dolor, las alegrías, la lucha del cristiano. “Por Cristo, con Cristo y en Cristo” en la Misa, es posible al cristiano santificar todas las realidades y estructuras temporales, que quedan asumidas en la Cruz de Cristo.

Como todos los cristianos tienen el “sacerdocio común”, tienen derecho –y sólo ellos– a participar del sacerdocio de Cristo, realizado por medio del sacerdocio ministerial.

Todo lo anterior vale tanto para una Misa con muchos asistentes, o muchos concelebrantes, como para una Misa del sacerdote sólo con el ayudante.

¿Por qué ir a Misa, precisamente el domingo?

Es la conmemoración del día de la Resurrección: el día en que nació la fe y la esperanza cristiana (“Si Cristo no hubiera resucitado, vana sería nuestra fe”).

Jesucristo se apareció a los apóstoles el mismo día de la Resurrección y a los ocho días, el siguiente domingo.

Desde muy pronto se le dio nombre: el que se llamaba “Día primero”, pasó a llamarse Día del Señor: *Dominicum*.

Para los primeros cristianos, el domingo era “El gran día...El día más venerable y solemne... El día en que nació nuestra vida...”.

Para ellos, reunirse en el “Día del Señor”, era su mayor gozo y gloria (Ver Act. 20, 7; / Cor. 16, 2; Acz. 2,42),

Los primeros cristianos y los que les siguieron en los primeros siglos de la Iglesia, siempre consideraron un deber fundamental asistir a su *Dominicum*, para oír la palabra de Dios, y participar en la Misa y en la Comunión con Cristo; “Nosotros no podemos vivir sin celebrar el Día del Señor” (Mártir Emérito, año 304).

Durante toda la vida de la Iglesia, el Domingo ha sido “el día de los cristianos”, el “día que nos dio el Señor”. El Concilio Vaticano II llama el domingo “la fiesta primordial”.

- El domingo es el día para fomentar el encuentro personal con Dios, que luego se prolongará toda la semana.
- Es la manera de recordar la Resurrección –Es la manera de introducir a Dios en la semana que comienza–.
- Es la ocasión de recibir la gracia y la energía, la fuerza para seguir a Dios todos los días.
- Es la manifestación de que se quiere vivir una vida de piedad.
- Aun si no se va a comulgar, es la manifestación de que se quiere empezar a recorrer el camino del regreso hacia la “Casa del Padre”.
- Es la ocasión de dar gusto a Dios que nos espera.

La celebración del domingo, es vínculo de unidad

- Es la mejor oportunidad de vivir aquello del Señor: “Donde dos o tres o más están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” (Mt. 18,20).
- Es ocasión de compartir una misma fe, de salir del egoísmo de la lucha individual solamente, de ayudar con el ejemplo a los demás, de aumentar la gracia de toda la Iglesia.
- Es un estímulo para los fríos y los indiferentes.
- Oportunidad de hacer apostolado, llevando a otros a Misa.
- Es el día de la alegría común. “El día domingo estad alegres, pues peca quien en este día esté triste”.
- “Deber vuestro es la preocupación por hacer que el domingo se convierta de nuevo en el día del Señor, y que la Santa Misa sea el centro de la vida cristiana, el más sagrado alimento del descanso corporal y de la constancia virtuosa del espíritu. Debe el domingo ser el día para descansar en Dios, para adorar, suplicar, dar gracias, invocar del Señor el perdón de las culpas cometidas en la semana pasada, y pedirle gracias de luz y de fuerza espiritual para los días

de la semana que comienza”. Así exhortaba el Papa Pío XII hace algunos años, y no parece que se pueda añadir nada mejor. (Discurso, 13 - III - 1943).

El porqué de un precepto

Quienes se niegan a reconocer el valor del primer precepto de la Iglesia, de “oír Misa entera todos los domingos y fiestas de guardar”, lo suelen hacer por diversas razones:

- Porque esté contra el precepto: adolescente del espíritu, rebeldía universal.
- Porque no entienden que la vida cristiana es esforzada y rechazan la autoridad de la Iglesia al dar directrices existentes.

¿Qué razones se podrían aducir acerca de la conveniencia del precepto?

Es necesario que la criatura rinda culto a Dios

Se deriva del primer mandamiento y se concreta en el tercero. La Iglesia ha fijado un tiempo determinado, para que no se olvide nadie, ya que el primar mandamiento es el más importante del Decálogo.

Es algo de derecho natural

“Porque es natural en el hombre dedicar algún tiempo fijo para las cosas precisas, cuales son el descanso, el sueño y otras tales. Pues da esta misma razón natural dimana, que de la misma suerte que el cuerpo, se concede también el alma algún tiempo en el cual se fortalezca por la contemplación de Dios. Y, así, debiendo hacer alguna parte del tiempo en el que sean celebradas las cosas divinas, y sea tributado a Dios el debido culto, esto sin duda pertenece a los preceptos morales”. (Catecismo Romano, III, IV, 6).

Un precepto natural, que se cumple con un acto religioso; con el más importante acto religioso un sacrificio.

Jesucristo insistió en el cumplimiento de los preceptos de la Ley

“El que descuidare uno de los más pequeños preceptos, será tenido por menos en el Reino de los Cielos...; el que lo guardare y respetare, será tenido por grande”. (Mt., 5, 17, 19). El precepto dominical es el perfeccionamiento del precepto sabático del A.T.: como la realidad con relación a su símbolo.

A lo largo de la historia de la Iglesia

Desde el comienzo de la historia cristiana, se le da toda la importancia al precepto dominical; en el siglo III, se priva de la Eucaristía a quien falte 3 domingos a Misa sin causa justa; en el Siglo VI, varios concilios afirman la obligación. Hasta el Concilio Vaticano II, cuya constitución Sacramentum Concilium, (No. 106), habla de la celebración dominical como de algo primordial.

Nunca pues, ha disminuido la Iglesia la trascendencia del precepto dominical. Es una formulación eclesial, que corresponde al querer de Dios.

El sentido del precepto

- Tiene valor de guía (como los avisos de las carreteras).
- Tiene sentido de ayuda exigente, para los indecisos.
- Sirve de acicate, para los perezosos.
- Sirve de luz, para quienes no tienen clara la jerarquía de valores.
- Muestra claramente que los propósitos de amor de Dios deben ser operativos, prácticos, concretos. La importancia del precepto está en manifestar con claridad que hay amor, o que se ha perdido. Quien no vaya a Misa puede condenarse no por quebrantar un precepto, sino por no amar a Dios, lo cual es indispensable en el conjunto de una vida.

La Misa es central

Nada es tan necesario e importante para el hombre, como participar en el Santo Sacrificio del altar, por ser éste el modo más excelente y eficaz de participar en la Muerte y Resurrección de Cristo, único camino para alcanzar la vida eterna.

Es evidente que lo mejor sería que cada cristiano asistiese a diario a la Santa Misa como, gracias a Dios, hacen muchos. Más, como esto, a unos resultaría imposible y a otros muy trabajoso, a causa de sus muchas ocupaciones o a causa de su escaso amor, no hay razón suficiente para exigirlo a todos los fieles.

Hay, sin embargo, razón para exigir que todos los cristianos no impedidos, vayan a Misa al menos el domingo, día del Señor, escogido por Cristo en el Nuevo Testamento, para ser santificado mediante el culto a Dios y el descanso corporal. En ese día, la Iglesia celebra la Resurrección del Señor, ofreciendo al Padre el Sacrificio del Hijo y ofreciéndose con Él, en el Espíritu Santo. Alimentándose, además, en la noble mesa del Pan y de la Palabra, el Pueblo de Dios es santificado y fortalecido en la unidad.

Quien asiste, por lo tanto, a la Misa rinde a Dios el mínimo de culto externo que todo hombre le debe, al mismo tiempo que es por Dios santificado, y se incorpora cada vez más estrechamente al Cuerpo místico de Cristo. Quien no, se aleja cada vez más de Dios y de su Iglesia, hasta el punto de que viene a ser como si a sí mismo se excomulgase; ya que, por voluntad propia, se excluye de la comunión con todos los demás cristianos.

Por ello, la asistencia a la Misa dominical ha sido considerada siempre como un deber gravísimo de todo cristiano, desde las tiempos apostólicos hasta hoy, en que es urgida bajo pena de pecado mortal, en virtud de la autoridad que la Iglesia ha recibido de su divino Fundador, para atar y desatar; es decir, para disponer, con mandatos y prohibiciones, cuanto sea necesario o muy importante para el desarrollo de la vida cristiana en todos y cada uno de los miembros, del Pueblo de Dios.

Por consiguiente, opíñese lo que se opine dentro de lo opinable, la verdad es ésta: que quien quiera alcanzar la vida eterna, habrá de cumplir el precepto de la Misa dominical, que tiene como fundamento la ley de Dios y de la Iglesia. Y que quien, pudiendo hacerlo, no lo cumpla, debe saber que no la alcanzará por no poner de su parte ni siquiera el mínimo necesario.

Conclusión

Que Dios nos ofrezca la posibilidad de participar eternamente y de lleno en su propia felicidad. Que haya enviado a su Hijo Unigénito al mundo, para darnos ejemplo de vida y para pagar la deuda que por el pecado habíamos contraído, y que jamás conseguiríamos por nosotros mismos satisfacer. Que el Hijo de Dios se haya dejado sacrificar por aquellos a quienes había venido a salvar. Que, por amor, a los hombres, haya fundado su Iglesia Santa, incesantemente asistida por el Espíritu Santo. Que de diversos modos Cristo esté siempre presente entre nosotros, especialmente en las acciones litúrgicas.

Que de continuo renueve su inmolación en el Santísimo Sacramento del Altar y a diario se nos ofrezca como alimento de vida eterna... Todo esto, para que luego haya optimistas que —regateando a Dios unos minutos semanales para empaparse más de sueño, de mar, de montaña, o de aburrimiento, vagando por las calles del pueblo o de la ciudad— todavía pretendan ser merecedores de la dicha que Dios ofrece a los hombres de buena voluntad, y por la cual ellos están dispuestos a mover ni un dedo.

No hay más remedio que pensar que quien de tal modo responde al amor divino, muestra bien a las claras que ese amor no le interesa; y que tampoco le interesa suficientemente, o nada, la felicidad que ese amor trae consigo, a la cual antepone la que Él mismo se está forjando a su manera. ¿Qué derecho hay,

entonces, a considerar severa la pérdida de un bien que se ha despreciado, al no querer hacer el mínimo esfuerzo por alcanzarlo?

A cada cual, lo que escoge

Si domingo tras domingo, recibe el cristiano, lo mismo que aquellos hombres de la parábola evangélica, la invitación para asistir al banquete; y sucesivamente la rechaza con pretextos fútiles o incluso sin pretexto alguno, la consecuencia no puede ser otra que la que nos enseña la parábola: Os digo que ninguno de aquellos que habían sido invitados gustará mi cena.

Lo cual es sumamente grave si se tiene en cuenta que cuando, al desembocar en la eternidad, no se participa en el eterno banquete, no hay otra alternativa que el sufrimiento de la eterna hambre de todo amor; como enseña repetidamente y con alarmantes advertencias el Evangelio. Por lo que es de suma importancia que cada cual ejercite responsablemente su libre albedrío en todo cuanto se refiera a la elección de su eternidad: con Dios, o para siempre apartados de Él. Porque, pasado el plazo, ya no habrá lugar a enmiendas ni reclamaciones.

¿O es que, a lo mejor, se nos ha ocurrido a alguno de nosotros que por nuestra labia, o por hacernos los despistados, van a servirnos de mucho los endebles argumentos que con tanta facilidad inventamos para justificar nuestro desamor, cuando, llegada la hora de la verdad, hayamos de dar cuenta a Dios de tantas gracias recibidas? Porque si es posible que muchos indios salvajes del Amazonas se salven sin haber ido jamás a misa, también es verdad que ése no es nuestro caso. «Cada uno –escribe el Apóstol– mire cómo edifica, que cuanto el fundamento, nadie puede poner otro sino el que está puesto, que es Jesucristo. Si sobre este fundamento uno edifica oro, plata, piedras preciosas o maderas, heno, paja, su obra quedará de manifiesto, pues en su día el fuego lo revelará y probará cuál fue la obra de cada uno».

Finalmente, seguro que todos estáis de acuerdo en que, puestos a participar del Santo Sacrificio, hay que procurar hacerlo lo mejor posible, para lo cual es necesario:

- Profundizar progresivamente, mediante lecturas adecuadas, en el tema de la Santa Misa.
- Conocer suficientemente la liturgia, y participar de ella activamente, conscientemente y piadosamente.
- Al mismo tiempo, ejercitarse esforzadamente a diario en la práctica de las virtudes cristianas, a fin de ser cada día mejores, pues es evidente que tanto mejor viviremos la Santa Misa, cuánto más santamente vivamos antes de entrar y después de salir del templo.

3. PARA CONOCER BIEN LA SANTA MISA

La Eucaristía, misterio de fe y de amor

Con el sacramento de la Eucaristía culmina la iniciación cristiana; en realidad culmina la entera vida sobrenatural -particular y comunitaria o de la Iglesia como tal-, porque es el "sacramento de los sacramentos", el más importante de todos, ya que contiene la gracia de Dios -como los otros sacramentos- y al autor de la gracia, Jesucristo Nuestro Señor. Lo sabemos, no por sentidos, sino por la fe, que se apoya en el testimonio de Dios: "Esto es mi Cuerpo, que se entrega por vosotros; haced esto en memoria mía" (Lucas 22,19). Son las palabras de Jesús a los Apóstoles en la Última Cena al dejarles la Eucaristía como regalo de su poder y amor infinitos. Nosotros lo creemos firmemente, como los Apóstoles que estaban presentes en aquel momento.

El Concilio Vaticano II exhorta a la piedad y recogimiento cada vez más acendrado con la Eucaristía, cuando enseña que es "fuente y cumbre de toda vida cristiana" y que "participando del sacrificio eucarístico" los fieles "ofrecen a Dios la Víctima divina y se ofrecen a sí mismos juntamente con ella" (Lumen gentium, 11).

La Eucaristía: fuente y cumbre de la vida de la Iglesia

La Eucaristía es el corazón de la Iglesia; para destacarlo el Concilio Vaticano II se sirve de esa frase -que no es enfática sino justa- diciendo que ahí está la "fuente y cumbre de toda la vida cristiana". Como dice también que "la Sagrada Eucaristía contiene todo el bien espiritual de la Iglesia, es decir, Cristo mismo". Esa es la razón de que "los demás sacramentos, como también todos los ministerios eclesiales y las obras de apostolado están unidos a la Eucaristía y a ella se ordenan" (Presbyterorum ordinis, 5).

Los diversos nombres de este sacramento

La riqueza inagotable de la Eucaristía se expresa mediante los distintos nombres que recibe. Cada uno evoca algún aspecto de su contenido o circunstancia del momento de la institución. Se le llama:

- Eucaristía, que significa acción de gracias a Dios.
- Banquete del Señor, porque Cristo lo instituyó el Jueves Santo en la última Cena.
- Santo Sacrificio, porque actualiza el único sacrificio de Cristo recibiendo su Cuerpo y su Sangre.
- Santa Misa, porque cuando se despide a los fieles al terminar la liturgia eucarística, se les envía ("missio") para que cumplan la

voluntad de Dios en su vida ordinaria.

La Institución de la Eucaristía

Jesucristo instituyó la Eucaristía el Jueves Santo en la última Cena. Ya había anunciado a los discípulos en Cafarnaún (Juan, 6) que les daría a comer su cuerpo y su sangre, como también había ido preparando la fe de los suyos con argumentos incontestables: el milagro de Caná -convirtió el agua en vino- y la multiplicación de los panes, que ponían de manifiesto el poder de Jesucristo. Así, al oír en la última Cena: Esto es mi cuerpo (Lucas 22,19), tendrían la firme persuasión de que era como decía; igual que el agua se había convertido en vino por su palabra omnipotente y los panecillos crecieron hasta saciar a una gran multitud.

La celebración litúrgica de la Eucaristía

Los Apóstoles recibieron el encargo del Señor: "Haced esto en memoria mía" (Lucas 22,19) y no ha cesado la Iglesia de llevarlo a cabo en la celebración litúrgica, que no es mero recordatorio sino actualización real del memorial de Cristo: de su vida, de su muerte, de su resurrección y de su intercesión junto al Padre, que se realiza en la Eucaristía. Desde mediados del siglo II, y según el relato del mártir Justino, tenemos atestiguadas las grandes líneas del desarrollo de la celebración eucarística, que han permanecido invariables hasta nuestros días.

La Eucaristía, renovación incruenta del sacrificio de la cruz

Jesucristo ofreció a Dios Padre el sacrificio de su propia vida muriendo en la cruz. Fue un auténtico sacrificio con el que nos redimió de nuestros pecados, superando todas las ofensas que han hecho y podrán hacer los hombres, porque es de valor infinito.

Pero, aunque el valor del sacrificio de Cristo en la cruz fue infinito y único, el Señor quiso que se perpetuara -se hiciera presente- para aplicar los méritos de la redención; por eso, antes de morir, consagró el pan y el vino y ordenó a los Apóstoles: "Haced esto en memoria mía". De esta manera, los hizo sacerdotes del Nuevo Testamento para que, con su poder y en su persona, ofrecieran continuamente a Dios el sacrificio visible de la Iglesia.

Jesucristo instituyó la Misa no para perpetuar la Cena, sino el sacrificio de la cruz. Así, la Misa renueva incruentamente el sacrificio mismo del Calvario; y la Eucaristía es igualmente sacrificio de la Iglesia, pues, siendo la Iglesia Cuerpo de Cristo, participa de la ofrenda de su Cabeza.

El sacrificio de la Misa y el de la cruz son esencialmente uno y el mismo

Entre la Misa y el sacrificio de la cruz hay identidad esencial y diferencias accidentales:

- El Sacerdote es el mismo: Cristo, que en el Calvario se ofreció Él solo, mientras que en la Misa lo hace por medio del sacerdote.
- La Víctima es la misma: Cristo, que en el sacrificio de la cruz se inmoló de manera cruenta, mientras que en la Misa lo hace de modo incruento. La presencia de Cristo bajo las especies consagradas del pan y del vino, que contienen por separado su Cuerpo y su Sangre como especies distintas, manifiestan místicamente la separación del Cuerpo y de la Sangre ocurrida en la cruz.
- En la cruz, Cristo nos rescató del pecado y ganó para nosotros los méritos de la salvación; en la Misa, se nos aplican los méritos que Jesucristo ganó entonces.

Los fines de la Santa Misa

Los fines de la Santa Misa son cuatro: adorar a Dios, darle gracias, pedirle beneficios y satisfacer por nuestros pecados. Podemos unir todo nuestro día a la Santa Misa, y vivir a lo largo de él con esos mismos sentimientos que tuvo Cristo en la cruz.

En la sagrada comunión se recibe a Jesucristo

Los primeros cristianos encontraban la razón de su heroísmo en la Eucaristía. La Confirmación les daba aliento y fortaleza para defender su fe hasta el martirio.

Tarsicio fue un niño que llevaba la Eucaristía a los que estaban encarcelados por causa de su fe. Cuando iba de camino se encontró con los compañeros de juego, que eran paganos. Le invitaron a jugar, pero no podía entretenerse porque llevaba al Señor. Sabían que era cristiano y, dándose cuenta de que escondía algo, le atacaron y golpearon violentamente, mientras él defendía el tesoro que le habían encomendado.

En ese momento pasó un soldado, que se llevó a Tarsicio para encarcelarlo. Aunque gravemente herido, dijo a los de la cárcel que les traía la Comunión. Así pudieron comulgar los que al día siguiente morirían mártires. Tarsicio también fue mártir de la Eucaristía. Con este favor, con este respeto y amor trataban la Eucaristía los primeros cristianos.

El sacrificio eucarístico y la comunión

El sacrificio eucarístico o santa Misa es -a la vez e inseparablemente- memorial sacrificial que perpetúa el sacrificio de la cruz ofrecido al Padre, y banquete sagrado de comunión en el Cuerpo y Sangre del Señor; la celebración eucarística está también orientada a la unión íntima de los fieles con Cristo por medio de la comunión. Comulgar es recibir a Cristo mismo que se ofrece por nosotros. Cristo, pues, se ofrece al Padre y se da a los hombres.

Jesucristo instituyó la Eucaristía como alimento de nuestras almas

Jesús prometió a los Apóstoles en Cafarnaún que daría a comer su carne para vida del mundo y prenda de vida eterna: "El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna y yo le resucitaré en el último día. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida: el que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él" (Juan 6,54-56).

En la última Cena se cumplió la promesa y el Señor instituyó la Eucaristía: "Tomad y comed; esto es mi Cuerpo" (Mateo 26,26). Es la afirmación clara de que el cuerpo del Señor está en la Eucaristía realmente y se nos da como alimento.

Los frutos de la comunión

La comunión sustenta la vida espiritual de modo parecido a como el alimento material mantiene la vida del cuerpo. En concreto podemos señalar estos frutos de la comunión sacramental:

- Acrecienta la unión con Cristo, realmente presente en el sacramento.
- Aumenta la gracia y virtudes en quien comulga dignamente.
- Nos aparta del pecado: purifica de los pecados veniales, de las faltas y negligencias, porque enciende la caridad.
- Fortalece la unidad de la Iglesia, Cuerpo Místico de Cristo.
- Cristo nos da en la Eucaristía la prenda de la gloria futura.

Disposiciones para comulgar bien

Las disposiciones para recibir dignamente a Cristo son:

- Estar en gracia de Dios, es decir, limpios de pecado mortal. Nadie puede acercarse a comulgar, por muy arrepentido que le parezca estar, si antes no ha confesado los pecados mortales. El pecado venial no impide la comunión, pero es lógico que tengamos deseos de recibir a Jesús con el alma muy limpia; de ahí que la Iglesia aconseja confesarse con frecuencia, aunque no tengamos pecados mortales. Si alguien se acercara a comulgar en pecado mortal,

- cometería un sacrilegio.
- Guardar el ayuno eucarístico, que supone no haber comido ni tomado bebidas desde una hora antes de comulgar; el agua no rompe el ayuno y tampoco las medicinas. Los ancianos y enfermos -y los que los cuidan- pueden comulgar aunque no haya pasado la hora después de tomar algo.
 - Saber a quién se recibe. Puesto que se recibe al mismo Cristo en este sacramento, no podemos acercarnos a comulgar desconsideradamente o por mera rutina, o para que nos vean. Hemos de hacerlo para corresponder al deseo de Jesús y para hallar en la comunión un remedio a nuestra flaqueza.

Hasta en la compostura externa debe manifestarse la piedad y el respeto con que nos acercamos a recibir al Señor. Se comulga de rodillas o de pie, según lo haya determinado la Jerarquía de la Iglesia y pida la devoción de cada uno.

La acción de gracias de la comunión

Jesús se ha quedado en la Eucaristía por amor hacia nosotros. La mejor manera de recibirle será realizar una buena preparación antes de comulgar y, conscientes del don recibido, dar gracias no sólo en el momento de la comunión sino a lo largo del día. Después de comulgar quedarnos en la iglesia u oratorio dando gracias, al menos unos minutos.

Obligación de comulgar y necesidad de la comunión frecuente

Comulgar realmente no es necesario para salvarse; si un niño recién bautizado muere, se salva. Pero Jesucristo dijo: "Si no coméis de la carne del Hijo del Hombre y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros" (Juan 6,53). En correspondencia con estas palabras, la Iglesia ordena en el tercer mandamiento que, al menos una vez al año y por Pascua de Resurrección, todo cristiano con uso de razón debe recibir la Eucaristía. También hay obligación de comulgar cuando se está en peligro de muerte; en este caso la comunión se recibe a modo de "Viático", que significa preparación para el "viaje" de la vida eterna.

Esto es lo mínimo, y el precepto debe ser bien entendido; de ahí que la Iglesia exhorte a recibir al Señor con frecuencia, incluso diariamente. Si algún día no podemos comulgar, es bueno hacer una comunión espiritual, expresando el deseo que tenemos de recibir al Señor sacramentalmente.

Oraciones

Visita al Santísimo

Jesús se ha quedado con nosotros en la Sagrada Eucaristía. En las formas consagradas por el sacerdote en la Santa Misa, que son guardadas en el Sagrario, está Él realmente presente con su Cuerpo, con su Sangre, con su Alma, con su Divinidad. No dejes de acudir cada día a visitar a tu gran amigo Jesús en el Sagrario. Adórale, cuéntale tus cosas, pídele que te ayude. Reza.

Comunión espiritual

Yo quisiera, Señor, recibirlos con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos.

4. EL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN

Dios ama, perdona los pecados

El perdón de los pecados cifra la misión de Cristo en el mundo, pues como dice San Pablo: "*se entregó por nuestros pecados y resucitó por nuestra justificación*" (Romanos 4,25), con el resultado de la paz que nos alcanza, porque "*Él es nuestra paz*" (Efesios 2,14). Jesús significa *Salvador*: viene a salvar al pueblo de sus pecados. En consonancia con esta misión, el Señor había ejercido su misericordia con los pecadores, pero era imprescindible que tal poder se concediese a los hombres. Por eso quiso comunicarlo a su Iglesia, y en la aparición de la tarde de la resurrección dijo a los apóstoles: "*Recibid el Espíritu Santo: a quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados*" (Juan 20,23). En la Iglesia, por tanto, existe el perdón de los pecados en virtud de una condescendencia infinita de Dios con el hombre.

Somos pecadores

El hombre nace con el pecado original, heredado de los primeros padres Adán y Eva. Además, a lo largo de la vida todos pecamos: ofendemos a Dios porque no cumplimos lo que Él nos pide; ofendemos también a nuestros hermanos los hombres y, con ello, ofendemos a Dios. El hombre tiene una gran necesidad del perdón de Dios.

Cristo perdonaba los pecados

Mientras Jesucristo estuvo en la tierra perdonaba los pecados a los que se arrepentían. En el Evangelio se destaca este poder de Cristo, que podía ejercerlo

por ser verdadero Dios, además de hombre verdadero. *"Ten confianza, hijo, tus pecados te son perdonados"* (Mateo 9,2), dice al paralítico. Y a la mujer pecadora, que se presenta en casa de Simón, le dice: *"Tus pecados quedan perdonados"* (Lucas 7,4).

Cristo entrega el poder de perdonar los pecados a la iglesia

Cuando en la tarde de la resurrección de Cristo da el Espíritu Santo a sus Apóstoles, les dio juntamente el poder de perdonar los pecados. *"Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos"* (Juan 20,22-23). La Iglesia ejerce este poder sobre todo en el bautismo y la penitencia.

Hay un solo Bautismo para el perdón de los pecados

En el momento de la ascensión al cielo dijo Jesús a sus apóstoles: *"Id al mundo entero y predicad el Evangelio a toda criatura. El que crea y sea bautizado, se salvará; pero el que no crea, se condenará"* (Marcos 16, 15-16). Cristo ha querido vincular el perdón de los pecados a la fe y al bautismo. El bautismo es el primer sacramento que perdona los pecados y los borra completamente, aunque no libre al hombre de la debilidad de su naturaleza ni de la concupiscencia.

El Sacramento de la Penitencia

Siendo tan radical el efecto del bautismo, cabría pensar en una posterior inocencia definitiva; sin embargo, la libertad del hombre es frágil y vuelve a necesitar el perdón. Cristo conocía nuestra condición y dispuso otro medio de reconciliación para los que han caído después del bautismo: el sacramento de la penitencia que nos reconcilia con Dios y con la Iglesia.

La Iglesia puede perdonar todos los pecados

No hay ningún pecado, por grave que sea, que la Iglesia no pueda perdonar. Cristo nos redimió del pecado ofreciendo su vida por los hombres y quiso que en la Iglesia estuvieran abiertas las puertas del perdón a quien se arrepiente de sus pecados. El poder de perdonar los pecados por el sacramento de la penitencia lo tienen en la Iglesia únicamente los que han recibido la potestad sacerdotal en el sacramento del Orden, a saber: los obispos y los presbíteros.

Hemos de agradecer este don de Cristo a su Iglesia

¡Qué fácil es dar gracias a Dios por haber dado a la Iglesia el poder de perdonar los pecados! San Juan Crisóstomo decía: "Los sacerdotes han recibido un poder que Dios no ha dado ni a los ángeles, ni a los arcángeles... Dios sanciona allá

arriba todo lo que los sacerdotes hagan aquí abajo". Y San Agustín: "Si en la Iglesia no hubiese remisión de los pecados, no habría ninguna esperanza, ninguna expectativa de una vida eterna y de una liberación eterna. Demos gracias a Dios que ha dado a la Iglesia semejante don".

¿Vergüenza de confesarse?

En la vida de San Cirilo de Jerusalén se cuenta este episodio: "Una Semana Santa había mucha gente esperando para confesarse, y entre ellos vio al demonio. Le preguntó el Obispo qué hacía allí, y el demonio respondió que hacía un acto de penitencia.

- "¿Tú, penitencia?", le replicó el santo.

- Yo te lo diré, repuso el demonio: ¿No es un acto de penitencia satisfacer y restituir lo que se quitó? Pues yo quité a todos estos la vergüenza para que pecasen, y ahora vengo a restituírsela para que no se confiesen".

Miedo, vergüenza, falta de sinceridad..., son peligros a evitar en la confesión. Si somos conscientes de que es Jesucristo mismo quien perdona los pecados por medio del sacerdote, superaremos mejor esas actitudes que a ciertos cristianos les retraen al confesarse.

En la confesión, Jesús perdona por medio del Sacerdote

Una de las páginas más conmovedoras del Evangelio es la parábola del hijo pródigo, que retrata la conducta de un hijo ingrato con su padre. Eran dos hermanos y el menor decide abandonar la casa; después de pedir su parte en la herencia, se marchó a un país lejano donde derrochó todo llevando mala vida. Entonces tuvo que ponerse a cuidar cerdos para poder vivir, hasta que un día sintió vergüenza de su situación y decidió volver a casa para pedir perdón a su padre: "Padre, he pecado contra el cielo y contra ti" (Lucas 15,18). El padre, que lo esperaba, cuando lo vio venir salió a su encuentro, se le echó al cuello y lo besó. Y fue tanta su alegría que mandó a los criados que preparasen un banquete y una gran fiesta para celebrar el retorno del hijo pequeño.

Esta parábola nos puede ayudar a entender el sacramento de la Penitencia, que es el sacramento de la misericordia de Dios.

Los sacramentos de la curación

Hemos estudiado la Eucaristía, que junto con el Bautismo y la Confirmación otorgan la vida nueva en Cristo. Pero, a pesar de tanta gracia, el hombre es débil, puede pecar y arrastra las miserias del pecado.

Cristo quiso que en la Iglesia hubiese un remedio para esas necesidades, y lo encontramos en los sacramentos de la Penitencia y de la Unción de enfermos, llamados sacramentos de curación porque curan la debilidad y perdonan los pecados.

Para salvarse, hay que arrepentirse de los pecados

No hay salvación posible sin el arrepentimiento de los pecados, que es completamente necesario para aquel que ha ofendido a Dios. Así lo dice Jesucristo: "Si no hacéis penitencia, todos igualmente pereceréis" (Lucas 13,3).

Antes de venir Jesucristo, los hombres no tenían seguridad de haber obtenido perdón de sus pecados. La seguridad nos la trajo Él, que podía decir: "Tus pecados te son perdonados" (Mateo 9,2).

La institución del sacramento de la Penitencia para perdonar los pecados

En la tarde del Domingo de Resurrección, Jesucristo instituyó el sacramento de la Penitencia, al decir a sus discípulos: "Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonaréis los pecados, les son perdonados; a quienes se los retengáis, les son retenidos" (Juan 20,22-23). Instituyó este sacramento a manera de juicio, pero juicio de misericordia, para que los Apóstoles y legítimos sucesores pudiesen perdonar los pecados.

"¡Mira qué entrañas de misericordia tiene la justicia de Dios! -Porque en los juicios humanos, se castiga al que confiesa su culpa: y, en el divino, se perdona. ¿Bendito sea el sacramento de la Penitencia!" (Camino, 309).

Este sacramento se denomina también de la conversión, de la reconciliación, o confesión.

Jesucristo mismo, por el sacerdote, es quien absuelve

Sólo los sacerdotes -con potestad de orden y facultad de ejercerla- pueden perdonar los pecados, pues Jesucristo dio poder sólo a ellos. No se obtiene el perdón, por tanto, diciendo los pecados a un amigo, o directamente a Dios. Además, en el momento de la absolución es Cristo mismo quien absuelve y perdona los pecados por medio del sacerdote, ya que el pecado es ofensa a Dios y sólo Dios puede perdonarlo. El sacerdote debe guardar -bajo obligación gravísima- el sigilo sacramental.

Efectos de este sacramento

Los efectos de este sacramento son realmente maravillosos:

- La reconciliación con Dios, perdonando el pecado para recuperar la gracia santificante.
- La reconciliación con la Iglesia.
- La remisión de la pena eterna contraída por los pecados mortales y de las penas temporales –al menos en parte– según las disposiciones.
- La paz y la serenidad de la conciencia con un profundo consuelo del espíritu.
- Los auxilios espirituales para el combate cristiano, evitando las recaídas en el pecado.

Necesidad de la Penitencia

El sacramento de la Penitencia es completamente necesario para aquellos que después del bautismo han cometido un pecado mortal. La Iglesia enseña que hay obligación de confesar los pecados mortales al menos una vez al año, en peligro de muerte y si se ha de comulgar.

Pero una cosa es la obligación y otra muy distinta lo que conviene hacer si se quiere que aumente nuestro amor a Dios. Tampoco hay obligación de besar a la madre, ni de saludar a los amigos, ni de correr todos los días..., pero cualquier persona normal lo hace. Si queremos progresar en el amor de Dios, debemos confesarnos a menudo y confesarnos bien.

Conveniencia de la confesión frecuente

La Iglesia recomienda vivamente la práctica de la confesión frecuente, no sólo de los pecados mortales -que deben confesarse en seguida- sino también 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 a Dios es muy conveniente tener en mucha estima la confesión: confesarse a menudo y bien.

Condiciones para una buena Confesión

Para hacer una buena confesión son necesarias cinco cosas: *Examen de conciencia, dolor de los pecados, propósito de la enmienda, decir los pecados al confesor y cumplir la penitencia.* Hay que confesarse procurando vivir bien estas disposiciones, sin caer en la rutina, ya que cada confesión es un encuentro personal con Jesucristo.

Examen de conciencia

Es preciso recordar -para acusarse después- los pecados mortales cometidos desde la última confesión bien hecha. En ese examen hay que considerar detenidamente los mandamientos de la Ley de Dios, los de la Iglesia y las obligaciones del propio estado. Si se descubren pecados mortales cometidos desde la última confesión válida, hay que saber la clase de pecado, las circunstancias que cambian su especie y -dentro de lo posible- el número de veces o al menos una media aproximada. Conviene ver también los pecados veniales.

Normalmente, el examen debe ser breve, lo que no quiere decir "superficial". Si se confiesa uno con frecuencia será más fácil hacerlo, como es más fácil confesarse bien cuando uno se examina habitualmente.

Dolor de los pecados

El dolor puede ser de *atrición* (por el castigo o por la fealdad del pecado) o de *contrición* (por haber ofendido a Dios, siendo quien es).

El dolor de contrición o dolor perfecto, fruto de una ardiente caridad hacia Dios ofendido, cuando existe la imposibilidad de confesarse, reconcilia al hombre con Dios antes de que de hecho se reciba el sacramento de la Penitencia. Sin embargo, este dolor no hace superflua la confesión oral de los pecados, sino que presupone su deseo y a ella se ordena por naturaleza.

Sería contradictorio un perfecto dolor de los pecados unido al rechazo del precepto divino de confesarlos al sacerdote. La efectiva confesión de los pecados es necesaria porque nadie puede estar absolutamente seguro de que su contrición es perfecta. Por eso, para acercarse a comulgar, si se tiene conciencia de pecado mortal, salvo casos raros y especiales, hay que confesarse antes. No hacerlo así, y acercarse sólo con un supuesto acto de contrición, sería un desprecio a Cristo, ya que pondría en ocasión de recibirlo sin las disposiciones necesarias, puesto que nadie puede estar seguro de la suficiencia de su dolor.

El dolor de atrición o dolor imperfecto de suyo no perdona el pecado, pero es suficiente para recibir el sacramento de la Penitencia.

Propósito de la enmienda

Consiste en la determinación de no volver a pecar, como se lo indicó Jesús a la mujer pecadora: "Anda, y no peques más" (Juan 8,11). Aunque no sea posible tener certeza de que no se ofenderá más a Dios, hay que estar dispuesto a poner los medios para no volver a hacerlo. Esto lleva a quitar las ocasiones próximas y voluntarias de pecado: malas amistades, lecturas, conversaciones, etc.; poner los medios sobrenaturales y humanos para fortalecer la voluntad y no volver a pecar.

Confesión o acusación de los pecados

Para hacer una buena confesión es necesario decir todos los pecados al confesor; la confesión es a modo de juicio y ningún juez puede juzgar ni poner la penitencia adecuada si no conoce la causa del reo. Hay que confesar todos los pecados mortales según su número y circunstancias importantes; por ejemplo, las que cambian la especie del pecado, que hacen que en solo acto se cometan dos o más pecados específicamente distintos, como sería el robo con violencia.

Se cometería un sacrilegio y la confesión sería inválida si se callara un pecado mortal a sabiendas; si se olvida algún pecado y uno se da cuenta después, queda perdonado ese pecado pero hay obligación de decirlo en la próxima confesión; mientras tanto se puede comulgar. Aunque no es necesario es muy conveniente confesar también los pecados veniales.

Cumplir la penitencia

La penitencia impuesta por el confesor es para satisfacer la deuda debida a Dios por el pecado. Es muy bueno que, además de cumplirla en seguida, el penitente procure libremente hacer por su cuenta otras obras que le ayuden a sentir y reparar el pecado. Si teniendo intención de cumplir la penitencia, luego no se cumple, la confesión es válida, aunque este incumplimiento puede ser grave o leve según los casos.

Normas prácticas sobre el modo de confesarse

1. *Antes de la confesión.* Es bueno rezar alguna oración preparatoria, por ejemplo: "Ven, Espíritu Santo, ilumíname para que pueda conocer mis pecados. Ayúdame para que tenga verdadero dolor, los confiese con sinceridad y me enmiende seriamente. Amén".

Después de hacer *el examen de conciencia*, se provoca el dolor de todos y cada uno de los pecados y se hace el firme propósito de luchar para no caer en esas faltas (*propósito de la enmienda*). Mientras se espera, hay que procurar el recogimiento interior hablando con el Señor o rezando algunas oraciones.

2. *Durante la confesión.* En el momento oportuno, el penitente se dirige al confesionario, se arrodilla, y saluda al sacerdote con el saludo habitual: "Ave María Purísima". El sacerdote nos acoge y nos invita a la confianza en Dios, diciendo, por ejemplo: "El Señor esté en tu corazón para que, arrepentido, confieses tus pecados". Después, y si el sacerdote lo cree oportuno, lee o recita de memoria algún texto de la Sagrada Escritura, en el que se manifieste la misericordia de Dios. Seguidamente, el penitente se acusa de los pecados; antes puede recitar

una fórmula de confesión, por ejemplo: "Yo confieso". Se acusa de todos los pecados con brevedad, claridad y sinceridad. Al terminar se puede decir: "No recuerdo más". Luego se escucha con atención la recomendación del sacerdote y la penitencia que impone. Se hace un acto de contrición diciendo, por ejemplo: "Señor Jesús, Hijo de Dios ten piedad de este pecador". Mientras el sacerdote imparte la absolución, nos recogemos con piedad y agradecimiento, respondiendo cuando acaba: "Amén".

3. *Después de la confesión.* Lo mejor es *cumplir* la penitencia indicada cuanto antes, sin dejarla para más adelante. Al mismo tiempo se da gracias a Dios por su misericordia, se renuevan los propósitos de enmienda y se pide ayuda al Señor y a la Virgen para ponerlos en práctica.

Breve examen de conciencia

- ¿Cuando fue mi última Confesión? ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en mis confesiones anteriores?
- ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿He puesto en peligro mi fe leyendo libros o revistas contrarias a la fe católica o he asistido a reuniones de sectas que no son católicas? ¿He sido supersticioso o practicado el espiritismo?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos por mi culpa y sin una razón grave? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
- ¿He desobedecido a mis padres o superiores en materias de importancia?
- ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien? ¿Rehúso perdonarle? ¿He causado la muerte a alguien? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas? ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
- ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras? ¿He visto películas inmorales? ¿He tenido conversaciones vulgares o impuras? ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He tomado píldoras anticonceptivas o usado algún otro método artificial para evitar tener hijos?
- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿Cuánto? ¿He restituido o reparado por el daño causado? ¿He sido honrado en mis negocios?
- ¿He dicho mentiras? ¿He calumniado o descubierto, sin causa justa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos? ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

Si se recuerdan otros pecados, deben mencionarse en la confesión.

El acto de contrición

Es un modo de decirle al Señor que estamos arrepentidos de haber pecado, de haberle ofendido con nuestros pensamientos, palabras y obras. Será bueno que te lo aprendas de memoria:

*¡Señor mío Jesucristo!, Dios y Hombre verdadero,
Creador, Padre y Redentor mío;
por ser Usted quien sois, Bondad infinita,
Y porque os amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón haberos ofendido;
también me pesa porque
podéis castigarme con las penas de infierno.
Ayudado de vuestra divina gracia,
propongo firmemente nunca más pecar,
confesarme y cumplir la penitencia que me fuera
impuesta. Amén.*