

Benjamín Martín Sánchez
Canónigo de la S. I. Catedral de Zamora

LA PENITENCIA

- ¿Qué valor tiene?
— ¿Qué dice la Constitución “Poenitemini”?

2º Edición

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44
41003 Sevilla

1998

1998

1998

1998

Depósito Legal ZA 112, 2000
Imprime Ediciones Monte Casino
Tel. 980 53 16 07
49080 ZAMORA, 2000

PRESENTACIÓN

Con motivo de haber hecho un estudio reposado sobre la Constitución "Poenitemini" de Pablo VI, o sea, la Constitución Apostólica sobre la penitencia, me ha parecido oportuno, al reconocer la gran importancia que tiene para todo cristiano, y más teniendo en cuenta el desconocimiento que muchos tienen de ella, darla a conocer, empezando antes por hablar de la penitencia como virtud, de su valor, de su necesidad... y en especial de la contrición, de sus propiedades y clases, etc., terminando con el salmo "Miserere", "el acto de contrición que han repetido de siglo en siglo los pecadores arrepentidos".

No hay duda que este tema sobre la penitencia es de suma importancia, ya que, como nos dice el Concilio de Trento, "ni jamás ha creído la Iglesia de Dios que había camino más seguro para apartar el castigo inminente del Señor, que el frecuentar los hombres con verdadero dolor de su corazón estas obras de penitencia (Mt. 3, 28; 4, 17; 11, 21, Etc).

Añádase a esto, que cuando padecemos, satisfaciendo por lo pecados, nos asemejamos a Jesucristo que satisfizo por los nuestros... sacando también de esto una prenda cierta de que "si padecemos con El,

con El seremos también glorificados” (Rom. 8, 17)
(Ses. 14, c. 8).

Vivimos con la esperanza de que “todo lo podemos con la ayuda de Aquel que nos conforta” (Fil. 4, 18).

Benjamín MARTIN SANCHEZ

Zamora, 21 noviembre 1987

LA PENITENCIA

LA PENITENCIA COMO VIRTUD

La penitencia puede considerarse como *virtud* y como *sacramento*, y para mayor inteligencia haremos notar que ambos aspectos están íntimamente relacionados entre sí, pues *como virtud* forma parte esencial del sacramento, ya que éste exige esos actos de virtud: *la contrición o arrepentimiento, confesión y propósito de la enmienda*, practicados por el penitente, sin los cuales la absolución o forma sacramental sería absolutamente inválida.

Vamos, pues, ahora a continuar la penitencia como virtud.

Según el Concilio de Trento, el primer acto de esta virtud es la contrición, o sea, “un intenso dolor y destestación del pecado cometido con propósito de no pecar en adelante”. Debemos, pues dolernos y arrepentirnos de todo pecado, pero en cuanto es ofensa de Dios.

La penitencia cristiana, bien podemos decir, que no es otra cosa que *reparación del pecado*, y puede ser interna y externa.

La penitencia interna, es, como dice San Ambrosio, “el dolor del corazón y la amargura del alma por los pecados que se han cometido”. Esta virtud de la penitencia siempre incluye la destestación del pecado. San Gregorio Magno lo dice así: “La verdadera penitencia consiste en llorar o detestar los pecados cometidos, y estos no volverlos a cometer.

Se llama también esta virtud *conversión del pecador*, porque por el pecado el hombre vuelve las espaldas a Dios y al cielo para ser de las criaturas, del

diablo y del infierno; mas por la penitencia se convierte de nuevo al Señor su Dios, como el hijo pródigo volviéndose a su padre...

La penitencia externa consiste en las obras penosas, con las cuales satisfacemos nuestros pecados, tales son: ayunos, vigiliass, cilicios, cualquiera mortificación corporal... Hay penitencias libremente impuestas, como son los ayunos, las limosnas...; otras necesariamente, es decir, las impuestas por la divina Providencia, pero con el espíritu de humildad aceptadas: como la enfermedad, el frío, el dolor, las cruces o duros trabajos, soportados con igualdad de ánimo para expiar nuestros pecados.

Una y otra penitencia, la interna y la externa, son buenas e impuestas por Jesucristo, pero aventaja la interna a la externa, como el alma aventaja al cuerpo, puesto que la penitencia interna es raiz de la externa, y sin ella todas las penitencias externas no tienen valor en orden a nuestra salvación...

La penitencia tiene como finalidad conducirnos a la reforma de una vida desordenada, al cambio completo de costumbres disolutas y dominio de nuestras pasiones...

La penitencia es una muerte que no priva de la vida; mata el hombre de pecado, sacrifica los apetitos de carne, y los sacrifica a Dios... Mortificar no es matar, sino amortiguar los instintos rebeldes de nuestra naturaleza, sofocar los estímulos de la sensualidad y del amor propio, reprimir las inclinaciones y movimientos desordenados de nuestro corazón, moderarlos y gobernarlos según la voluntad de Dios.

Después del pecado debemos arrepentirnos

Por el pecado nuestra voluntad se aparta de Dios voluntariamente, para poner su amor en alguna criatura, y esto es una gravísima ofensa a Dios.

Por los siguientes textos claros y explícitos de la Sagrada Escritura y principalmente en el dolor y arrepentimiento de los pecados, no en el simple cambio de vida o mutación del consejo anterior.

— *El sacrificio grato a Dios es un corazón contrito. Tu, ¡oh Dios!, no desdeñas un corazón contrito y humillado* (Sal. 5, 19).

— *Dice el Señor: Convertíos a Mi en todo corazón, en ayuno, en llanto y en gemido. Rasgad vuestros corazones, no vuestras vestiduras, y convertíos al Señor, vuestro Dios, que es clemente y misericordioso, tardo a la ira y rico en misericordia y se arrepiente en castigar* (Joel. 2, 12-13).

— *Arrepentíos y bautizaos en el nombre de Jesucristo para remisión de vuestros pecados y recibiréis el don del Espíritu Santo* (Hech. 2, 38).

Dios siempre quiere que nos arrepintamos y volvamos a El: “¿Quiero Yo acaso la muerte del impío, dice el Señor, y no más bien que se convierta y viva? (Ez. 18, 23), y por el profeta Zacarías nos dice: “Volveos a Mi... y Yo me volveré a vosotros” (1, 3).

El concilio de Trento “declara que esta contrición no sólo contiene en sí el cese del pecado y el propósito e iniciación de una nueva vida, sino también el aborrecimiento de la vieja, conforme a aquello de Ezequiel (18, 31): “Arrojad de vosotros todas vuestras iniquidades en que habéis prevaricado y haceos un corazón nuevo y un espíritu nuevo” (D. 897).

Para obtener el perdón es preciso que el pecador vuelva voluntariamente a Dios, reconozca su maldad y sienta verdadero dolor por haberle ofendido, le pida perdón con humildad y proponga firmemente no volver a ofenderle.

La virtud de la penitencia es la que nos inclina a aborrecer el pecado y a volver a Dios con corazón contrito. La misericordia de Dios nuestro Padre nos abre también sus brazos y nos admite de nuevo entre sus hijos. *“Si el malvado se retrae de su maldad y guarda todos mis mandamientos y hace lo que es recto y justo, vivirá y no morirá. Todos los pecados que cometió no le serán recordados; en la justicia que obró vivirá”* (Ez. 18, 21-22).

Necesidad de la penitencia

¿Por qué hemos de hacerla? Porque sin penitencia nadie puede entrar en el reino de Dios. Nos lo enseña con toda claridad el llamamiento del Señor: *“Haced penitencia”* (Mt. 4, 17). El motivo hemos de buscarlo en nosotros mismos, porque no somos como Dios quería que fuésemos. ¡Cuán lejos estamos de la pureza e inocencia que tuvo el hombre al salir de las manos del Creador! Nos hemos alejado del camino, de Dios, y lo primero es la penitencia es “volvernos” al camino recto, es “convertirnos”; lo primero es una transformación profunda (*metanoia*), para que podamos andar nuevamente por el camino que conduce al reino de Dios.

En la Sagrada Escritura, en ambos Testamentos, hay muchísimos textos que nos hablan de la necesidad de la penitencia, y en ellos vemos que Dios nos

promete el perdón de los pecados con la condición de que hagamos penitencia.

— *“Si no hicieréis penitencia, todos igualmente pereceréis”* (Lc. 13,3).

— *“Arrepentíos, porque se acerca el reino de Dios”* (Mt. 4, 17).

— *“Volveos y convertíos de vuestros pecados, (y así no serán la causa de vuestra ruina). Arrojad de vosotros todas las iniquidades que cometéis y hacéos un corazón nuevo y un espíritu nuevo. ¿Por qué habeis de querer morir, casa de Israel? Que no quiero Yo la muerte del pecador. Convertíos y vivid”* (Ez. 18, 30-32).

— *“Arrepentíos y bautizaos en el nombre de Jesucristo para remisión de vuestros pecados, y recibiréis el don del Espíritu Santo”* (Hech. 2, 38).

— *“Arrepentíos, pues, y convertíos para que sean borrados vuestros pecados”* (Hech. 3).

— *“En aquellos días, dice el Evangelio, vino Juan Bautista predicando en el desierto de Judea, diciendo: Arrepentíos..., haced frutos dignos de penitencia... Ya está puesta el hacha a la raíz de los árboles, y todo árbol que no dé buen fruto será cortado y arrojado el fuego”* (Mt. 1, 1 ss).

“Si la gracia va unida a la penitencia, dice San Ambrosio, el que se cansa de hacer penitencia, renuncia a la gracia”.

Habiendo San Pedro echado en cara a los judíos de haber crucificado a Jesucristo, Hijo de Dios y verdadero Mesías, muchos de ellos sintieron arrepentimiento, y dijeron a Pedro y a los demás apóstoles: ¿Qué haremos, hermanos? San Pedro les contestó: *“Haced penitencia”* (Hech. 2, 38-39).

El señor en el Apocalipsis dice al ángel de Efeso:

“Tengo contra ti que abandonaste tu primera caridad. Considera, pues, de donde has caído, y haz penitencia, si no, vendré a ti y removeré el candelero de su lugar si no te arrepientes” (2, 4-5).

“Jamás, dice San Gregorio Magno, jamás perdonará Dios al que peca, porque no deja el delito sin castigo. O el pecador se castiga a sí mismo, o Dios, entrando con él a juicio, le hiere”.

Habiendo el emperador Teodosio querido excusarse de haber hecho asesinar a varios habitantes de Tesalónica, citando el ejemplo de David, que había hecho morir a Urías, San Ambrosio le respondió: “Ya que habéis imitado a David en su pecado, imítadle en la penitencia”.

Esta doctrina de la necesidad de la penitencia la enseñó claramente el Concilio de Trento, que dijo: “En todo tiempo, la penitencia fue *ciertamente necesaria para alcanzar la gracia y la justicia* a todos los hombres que se hubieran manchado con algún pecado mortal, aun a aquellos que hubieran pedido ser lavados por el sacramento del bautismo, a fin de que, *rechazada y enmendada la perversidad*, detestaran tamaña ofensa de Dios con odio del pecado y dolor de su alma” (D. 894).

Es evidente que sin un movimiento voluntario de *volverse a Dios* es imposible que pueda justificarse el pecador que voluntariamente se apartó de El. “*Volveos a Mi, dice el Señor, y yo me volveré a vosotros* (Zac. 1, 3).

La penitencia es arrepentimiento, vuelta a Dios.

Ejemplos de Penitencia

En primer lugar tenemos el ejemplo de Jesucris-

to, quien no se limitó a recordar que hagamos penitencia, pues fue con el ejemplo delante. Nació pobre, vivió pobre y murió pobre... y por el Evangelio vemos que desde su encarnación y nacimiento en un establo hasta su muerte en la Cruz, padece para expiar los pecados del mundo...

San Juan Bautista predica la penitencia, y él mismo, desde la edad de dos años hasta su martirio no cesa de practicarla... Los apóstoles predicaban la penitencia y no dejan de castigar su cuerpo y de implorar el perdón del universo sumergido en todos los vicios. San Pablo dice: "*Castigo mi cuerpo y lo esclavizo, no sea, que predicando a los demás, resulte yo descalificado*" (1 Cor. 9, 27).

Ved a Santa María Magdalena, Santa María Egipciaca, los mártires, los confesores, las vírgenes, los anacoretas, las Ordenes monásticas, y sobre todo las de los penitentes, etc... Todos los santos de todos los siglos, hasta los que se distinguieron por la pureza de su vida, se dedicaron a una vida penitente.

Ved también un ejemplo en los ninivitas:

Jonás, por orden del Señor, fue a la gran ciudad de Nínive: penetró allí, y, después de un día de marcha gritó, diciendo: *Dentro de cuarenta días Nínive será destruida. Las gentes de Nínive creyeron a Dios, y pregonaron ayuno, y se cubrieron de cilicios, desde el mayor al más pequeño.* La palabra del Señor llegó a oídos del rey, y, levantándose de su trono, se despojó de sus vestidos se vistió de saco y se sentó sobre el polvo. Luego pregonaron y publicaron por todas partes por orden del rey y de sus príncipes. Se manda que los hombres no tomen alimento alguno, y que los bueyes y las ovejas no entren a los pastos ni beban agua; que los hombres se cubran de ceniza,

que sus oraciones se eleven al Señor, y que todo habitante se convierta y huya de la iniquidad que le mancha.

Vio Dios lo que hicieron, convirtiéndose de su mal camino, y arrepintiéndose del mal que les dijo había de hacerles, no lo hizo (Jonás 3).

David y otros muchos fueron también modelos de penitencia... ¿Qué debemos hacer nosotros ante tantos ejemplos? Todos, sin duda, debemos hacer penitencia; primero, porque Jesucristo la hizo y nos manda que la hagamos, y porque si no la hacemos para vencer las pasiones, éstas nos vencerán y seremos esclavos del mal, y se cumplirá el dicho del mismo Jesucristo: *“El que comete el pecado, es esclavo del pecado”* (Jn. 8, 34), y si queremos ser libres de toda atadura del mal, debemos detestarlo.

La penitencia es un sacrificio para el pecado; con ella se ofrece a Dios la maceración de la carne en expiación de las faltas cometidas...

“Las lágrimas de la penitencia, dice San Ambrosio, lavan los pecados. Las lágrimas no imploran el perdón; lo merecen”...

“Haced penitencia; hijos míos, dice el Señor por boca de Jeremías, volved a Mi y curaré vuestras iniquidades (3, 22).

“La penitencia, dice San Jerónimo, tiene tal poder, que devuelven al pecador todas sus antiguas virtudes, y todos los méritos que había adquirido antes de caer”. ¿Quién pecó en el mundo más gravemente que Pablo? dice San Pedro Crisólogo, ¿Quién cometió en la religión una falta más enorme que Pedro? Sin embargo, ambos merecieron por su penitencia, no sólo llegar a santos, sino maestros en santidad.

Valor de la contrición y sus propiedades

Ya hemos dicho con el Concilio de Trento que la contrición es un dolor o tristeza del alma y una detestación del pecado cometido con propósito o resolución firme de no pecar en adelante. Este es un tema de suma transcendencia, pues por falta de contrición resultan nulas muchas confesiones.

La contrición como virtud y como disposición para el sacramento de la penitencia es de gran valor, y sus propiedades son éstas. Debe ser *interna, sobrenatural, suma o suprema y universal*.

En primer lugar diremos que el dolor es más necesario que la declaración de los pecados. Un ejemplo: Un pecado olvidado y siempre olvidado, si se tiene contrición en la confesión, está perdonado; pero un pecado declarado mil veces, si no hay contrición permanente en la conciencia.

Otro ejemplo: Suponed que un moribundo no se ha confesado desde bastantes años; él no puede ahora declarar el menor pecado; pero él tiene una verdadera contrición, y basta para que le queden perdonados todos sus pecados. Oponed a este moribundo un hombre que hace confesión general de toda su vida, y que no tiene contrición..., ¿qué suerte de los dos escogeríamos?...

— *La contrición debe ser interna*, por ser un acto de la inteligencia y de la voluntad. Por tanto la contrición no se halla en los ojos, ni en la lengua..., sino en el corazón del que parte el mal. Cuando los ojos han mirado lo que ellos no podían ver; cuando la lengua ha dicho lo que ella no podía decir; cuando las manos han hecho lo que ellas no debían hacer, ¿quién era el culpable? Evidentemente no eran ni los

ojos, ni la lengua, ni las manos, sino el corazón. Este es el que mandaba. Nuestro Señor lo ha dicho: *“Del corazón provienen los malos pensamientos, los homicidios los adulterios, los robos, los falsos testimonios, las blasfemias... (Mt. 15, 18).* Luego es necesario castigar al culpable, y en este caso es el corazón, y de aquí que nuestra contrición debe ser interior. La contrición es remedio del mal..., la contrición es una tristeza del alma...

— *La contrición debe ser sobrenatural.* ¿Cuál debe ser su motivo? Lo entendemos fácilmente. Un hombre razonable está triste, él sabe por qué. Pues bien ¿por qué nuestros pecados deben entristecernos? Por causa del daño que ellos no hacen. Ejemplos:

Un bebedor, uno que se ha emborrachado y por darse a la bebida se ha roto una pierna...; un ladrón ha sido sorprendido en el acto del robo y es condenado a seis meses de cárcel...; una hija es deshonrada, toda la villa la muestra con el dedo, ella está de tal modo que confusa que apenas se atreve a ir a Misa el domingo...

Todos estos tres citados están tristes, tristes de haber cometido su pecado. El 1.º porque él tiene la pierna rota; el 2.º porque está en la prisión; y la 3ª porque ha perdido su honor... Pero ¿este dolor es bueno? No.... si en efecto Dios no existiese ellos estarían tristes todavía por motivos parecidos, por motivos humanos, por el qué dirán...

El verdadero motivo de esta tristeza que se llama contrición es éste: Porque se ha ofendido a un Dios infinitamente bueno..., porque se ha perdido el cielo..., porque se ha merecido el infierno. Ved, pues, porque nuestra contrición debe ser sobrenatural en su motivo.

— *La contrición debe ser suma y universal.* No-temos que ún hombre se entristece en proporción al valor del bien que ha perdido. Vedlo en esta comparación graduada: Uno pierde doscientas pesetas y lo siente, pero pierde mil y lo siente más..., y si pierde cincuenta mil, lo siente muchísimo más..., su sentimiento es grande. Ahora bien, por el pecado ¿qué perdemos? Perdemos a Dios, es decir, más que todos los tesoros del universo..., pues ninguna tristeza del mundo puede sobrepasar la tristeza que se llama contrición, y por eso la llamamos sumà o suprema, ella domina a todas las otras...

Alguno tal vez diga: yo no he tenido contrición, porque yo no he sentido jamás una tristeza tan viva... Yo he estado mucho más triste a la muerte de mi madre como no lo he estado jamás por todos los pecados de mi vida... Mas esto no debe inquietaros. La religión nos enseña que la contrición debe ser una cosa *real*, pero no nos enseña que esta tristeza debe ser una cosa *sensible*... No es el cuerpo el que debe sentir la tristeza, es el alma.

cuando uno que se va a confesar no debe inquietarse de lo que *siente*, sino preguntarse lo que él *piensa*. Entonces lo que todos podemos hacer es pensar también que por cada pecado, nosotros hemos perdido a Dios, y que estamos tristes no por haber cometido tal o cual pecado, sino que lo estaremos por todos nuestros pecados, es decir, no nos afligiremos de uno u otro en particular, sino de todos sin excepción, y así nuestra contrición será no sólo suma o suprema, sino también universal, porque se extiende a todos los pecados cometidos.

Y ¿cómo debemos tener o procurarnos la contrición? A esto responderemos que no es posible tener-

la por nosotros mismos. Dios sólo puede dárnosla por su gracia, ¿puede enseguida devolverse la vida? Pues bien, cuando uno peca mortalmente, su alma se suicida, mas ella no puede enseguida devolverse la vida que se ha quitado. Pero la contrición es el principio de la vida del alma. Por consiguiente ¿cómo tener la contrición? La respuesta nos la da San Agustín: “Dios quiere dárnosla, pero no la da sino a los que se la piden”. “*Pedid y recibiréis*”, dice Jesucristo.

Roguemos, y obtendremos lo que pidamos... y así nuestra contrición no será solamente sobrenatural en su motivo, sino también en su principio.

En consecuencia: “Tengamos presente que la contrición” es el elemento primero y más necesario del sacramento de la penitencia y condición indispensable para conseguir el perdón de los pecados (D. 987).

Clases de contrición

Hay dos clases de contrición: La contrición perfecta y la imperfecta.

La contrición *perfecta* consiste en la detestación del pecado por ser una ofensa de Dios, o sea, cuando nos arrepentimos de nuestros pecados por *amor* a Dios, por haberle ofendido a El infinitamente bueno y digno de ser amado sobre todas las cosas.

Y la *imperfecta* (llamados también “atrición”) consiste también en la detestación del pecado por motivos inferiores, cuales son por la fealdad del pecado en sí y por *temor* al infierno.

¿*Es necesaria* la contrición? La contrición perfecta juntamente con el deseo y propósito por lo menos implícito de la confesión, o la contrición imperfecta

con la confesión misma, es necesaria con necesidad de medio para que el reo de pecado mortal consiga la justificación y la salvación.

— *La contrición perfecta*, por nacer de la caridad (con propósito de confesarse cuando sea posible), perdona en el acto los pecados.

— *La imperfecta o atrición* basta para confesarse bien, sin embargo conviene excitarse al dolor perfecto, por ser más meritorio y agradable a Dios.

El buen propósito

El buen propósito es parte integrante de una buena contrición y por eso diremos algo de él. ¿Qué decir de una niño que pide perdón a su padre de la manera siguiente?: “Padre mío, yo estoy triste de haberos causado pena, pero dentro de algunos días os la volveré a causar”. ¡Cuántas personas hay que hacen propósitos parecidos a los de este niño! Son bastantes los que se confiesan quizá con sinceridad, y yo diré más, con una aparente contrición, pero sin ningún buen propósito para el porvenir.

¿Qué es el propósito que se requiere para la contrición? Es una resolución o voluntad firme de no pecar y así no ofender a Dios en adelante. Pero ¿puedo yo saber si no ofenderé más al buen Dios en el porvenir? Esto no es lo que se pide, sino se requiere que en el momento mismo que uno se confiese, esté resuelto verdaderamente a no ofenderle más.

La necesidad del buen propósito se puede demostrar:

1) *Por la naturaleza de la contrición*, porque ésta encierra necesariamente la detestación del pecado y el amor a nuestro Dios. Ahora bien, la unión al

pecado, que no se quiere dejar, es el odio a Dios. Por el consiguiente estos dos sentimientos de amor y de odio no pueden existir en el mismo corazón ante la mirada de Dios: el uno excluye al otro.

2) *Por el efecto de la contrición*, que es el retorno a Dios, mientras que el efecto del pecado es el apartamiento de El. Aún más: el uno destruye al otro. Uno no puede volver el rostro y la espalda a un tiempo a la misma persona.

3) *Por la palabra de Dios*, pues el nos dice por boca del profeta Ezequiel las dos cosas que son necesarias en una conversión: "*Arrojad de sobre vosotros todas las iniquidades que cometéis y haceos un corazón nuevo y un espíritu nuevo*" (18, 31). Por tanto, cuando uno quiere convertirse, lo primero que ha de hacer: *Arrojar* los pecados pasados, o sea, detestarlos, y después: *Hacerse un corazón nuevo...*, nuevos afectos y deseos.

Vosotros *amáis* vg. la *embriaguez*, ahora lejos de amarla es necesario detestarla... Vosotros *amáis la impureza*; lejos de amarla, es necesario detestarla en adelante... Es necesario, pues, arrojar los pecados en el sacramento de las penitencia ante el sacerdote y no volverlos a cometer más...

Cualidades del buen propósito

1º. *El buen propósito debe ser firme*. Fijémonos en estas comparaciones: 1) Vosotros pisáis u oprimís con el pie un guijarro, cambia de sitio, lo que denota que no está firme; 2) os herís contra un poste y vosotros caéis; el poste está firme..., 3) una pequeña planta, la puede fácilmente arrancar un niño..., no

está firme; un árbol, al contrario, con sus profundas raíces, a pesar de todos los esfuerzos que se hacen para arrancárselo, no se mueve, éste árbol está firme... Así el deseo y la voluntad nuestra... El propósito que no es firme es un simple deseo; el propósito firme es una voluntad decidida, intrépida.

Hay muchas diferencias ente el *yo quiero...* y *yo querría...* El “yo quiero” es propio de hombres decididos, que ponen los medios necesarios para el logro que se proponen, y el “yo querría” indica una voluntad débil, dispuesta a hacer tal o cual cosa, con tal que no cueste mucho...

¿Puedo yo saber si ya no pecaré más? Esto no es lo que se pregunta, sino si vosotros tenéis la voluntad sincera de no pecar más...

2°. *El buen propósito debe ser eficaz*, es decir, cuando ha dicho: “Yo quiero”, se debe añadir: Yo quiero emplear los medios para lograrlo, vg. un labrador quiere obtener buena cosecha..., lo que ha de hacer es sembrar, cultivar las tierras, etc.; un enfermo que quiere curar, debe tomar las medicinas prescritas por el doctor, aunque sean amargas...

Ahora bien, tu sabes que las malas lecturas, las malas compañías, los espectáculos oscenos, las casas malas o peligrosas reuniones te arrastran al mal, pues lo que debes hacer es un propósito firme de evitarlas...

3°. *El buen propósito debe ser universal*, esto es, debe extenderse a todos los pecados mortales, no sólo a uno u otro del cual tenga uno más horror. Sin esta cualidad el propósito sería ridículo... Esto sería como si uno quisiera volver el rostro y la espalda a la misma persona...

El Espíritu Santo dice: “¡Ay del pecador que va

por doble camino!” (Eclo. 2, 14), el de corazón cobarde... El corazón doble es aquí un corazón que quiere a la vez amar a Dios y amar al pecado. ¿Qué sucedería entonces? San Agustín nos lo enseña: “Quiere dar parte a Dios y parte al diablo, y entonces airado el Señor lo abandona, y el diablo todo lo posee”...

Según es nuestro propósito, dice Kempis, así es nuestro aprovechamiento. El propósito de los justos más pende de la gracia de Dios que del saber propio.

Tengamos presente que sin el propósito implícito, al menos, no hay contrición verdadera y, en la detestación de los pecados, si es sincera, necesariamente va incluida la voluntad —más o menos intensa y firme— de no pecar en adelante.

Jesús, el misericordioso Salvador de los pecadores, a los que querían seguirle, a los que dispensaba favores o perdonaba delitos, les exigía el propósito de romper definitivamente con todo lo que dice pecado.

Recordemos la escena de Jesús y el enfermo de la piscina de Betsaida: los enfermos en torno a la piscina esperan que el ángel remueva el agua... (léase Jn. 5, 1-4). Entre ellos estaba un enfermo que llevaba sufriendo treinta y ocho años, desalentado por no tener quien le ayudara a bajar a la piscina Jesús se le acerca y lo cura... Luego al encontrarse con él en el templo le dirige estas palabras: “*No peques más en adelante, para que no te suceda alguna cosa peor*”. ¿No repite el Señor las mismas palabras a todo penitente después de la confesión? “Bien ves como has quedado curado...”. curado de la grave dolencia del pecado. “*No peques, pues, en adelante...*”

CONSTITUCION "POENITEMINI"

Constitución Apostólica sobre la penitencia

El Papa Pablo VI publicó esta Constitución "Poenitemini" el 17 de febrero de 1966, con el fin de reformar y poner al día la disciplina eclesiástica de la penitencia, y en ella nos habla de su valor en la vida de la Iglesia. Y aunque reduce las penitencias canónicas jurídicas, no quita la penitencia, como a primera vista algunos pudieran sospechar, porque da un amplio margen para ejercitarla con un hondo sentido teológico.

Esta constitución en su conjunto es un verdadero tratado sobre la disciplina eclesiástica acerca de la penitencia, adaptada a las necesidades actuales.

Pablo VI se propone en esta constitución recordar a los hijos de la Iglesia —y a todos los hombres de espíritu religioso de nuestro tiempo— el significado y la importancia de la penitencia.

Todos los miembros de la Iglesia, dice el Papa, están llamados a participar en la obra salvadora de Cristo, y, consiguientemente, en su expiación.

La Iglesia, por vocación divina, es santa e irreprochable, pero por lo que hace a sus miembros es defectible y está necesitada continuamente de conversión y renovación, renovación que debe llevarse a cabo no sólo interiormente e individualmente, sino también externa y socialmente.

La Iglesia tiene como misión indicar a los hombres la forma recta de usar los bienes terrenos y estimular a sus hijos a esa saludable penitencia que los defiende del peligro de dejarse encantar, en su peregrinación hacia la Patria celestial, por las cosas de este mundo.

Por estos motivos, añade Pablo VI, queremos hoy repetir a nuestros hijos las palabras pronunciadas por Pedro en su primer discurso después de Pentecostes: *“Arrepentíos... para la remisión de vuestros pecados”* (Hech. 2, 38), y también queremos repetir, una vez más, a todos las naciones de la tierra, la invitación de Pablo a los gentiles de Listra: *“Convertíos al Dios vivo”*.

La iglesia ha descubierto “con alegría” como casi en todas partes y en todos los tiempos, que los hermanos separados, las religiones cristianas, el sentimiento religioso de los pueblos más antiguos y las nociones más sutiles de las religiones más avanzadas, coinciden sustancialmente en la doctrina y la necesidad de la penitencia.

La penitencia en el Antiguo Testamento

En el A. T. son muchos los textos en los que se descubre con gran claridad el sentido religioso de la penitencia. Esta se practica:

- 1) para aplacar a Dios como consecuencia del pecado (1 Sam. 7, 6; 1 Rey 21, 27)
- 2) para apartar las calamidades graves que se están sufriendo (2 Sam. 1, 11-12; Bar. 1, 5)
- 3) para evitar especiales peligros inminentes (Jdt. 4, 9; 8,10;...)
- 4) para obtener beneficios del Señor (1 Sam. 14; 12, 16; Esdras, 8, 21)

Notemos que la penitencia externa va acompañada de una actitud interior de “conversión”, es decir, de reprobación y alejamiento del pecado y del acercamiento hacia Dios (1 Sam. 7, 3; Jer. 36, 6-7; Bst. 1, 17-18)

El Papa alega muchos textos de la Biblia, vg. Isaías (58, 6-7; Tob. 12. 8s) en los que se ve como el ayuno va acompañado de la oración y de la limosna; *“Mejor es dar limosna que acumular tesoros. Pues la limosna libra de la muerte y limpia de todo pecado”*. *“¿Sabéis qué ayuno quiero yo? dice el Señor: Romper las ataduras de iniquidad... dejar libres a los oprimidos..., partir tu pan con el necesitado, vestir al desnudo y no volver tu rostro ante el hermano”*...

También vemos en el A. T. que se ayuna y se emplea el cilicio para “someter a aflicción el alma” (Lev. 16, 31), “para humillarse ante el rostro de Dios” (Dn. 10, 12), “para volver la mirada hacia el Señor” (Dn. 9, 3), “para prepararse a la oración” (Ibid.), “para comprender” más íntimamente las cosas divinas (Dn. 10, 12), “para prepararse al encuentro con Dios” (Ex. 34, 28).

En consecuencia: La penitencia es ya en el A. T. un acto religioso, personal, que tiene como término “el amor y el abandono en el Señor”: ayunar para Dios, no para sí mismo (Zac. 7, 5)... La penitencia no debe ser solamente externa, pues el Señor se queja de los sacrificios y de los ayunos y oraciones si no queda realmente mortificado el corazón, pues la penitencia sin espíritu, no tiene valor: *“Convertíos a mi de todo corazón en ayuno, en llanto y en gemidos. Rasgad vuestros corazones, no vuestras vestiduras y convertíos al Señor, vuestro Dios”* (Joel 2, 12-13).

No falta en el A. T. el aspecto social de la penitencia: las liturgias penitenciales..., es decir, se hicieron penitencias por todos los pecados de la comunidad, y los hombres debemos seguir haciendo peni-

tencia por los pecados sociales y por los pecados colectivos.

Pablo VI primero advierte que la penitencia se presenta, antes de Cristo igualmente; como medio y prueba de perfección y santidad: Judit (8, 6), Daniel (10, 3), la profetisa Ana y otras muchas almas elegidas, servían a Dios noche y día con ayunos y oraciones (Lc. 2, 37) con gozo y alegría (Dn. 1, 12-15; Juit 8, 6-7;...)

Finalmente, encontramos en los justos del A. T. quienes se ofrecen a satisfacer, con su penitencia personal, por los pecados de la comunidad (como queda indicado): así lo hizo Moisés en los cuarenta días que ayunó para aplacar al Señor por las culpas del pueblo infiel (Dt. 9, 9. 18; Ex. 24, 18); sobre todo así se nos presenta la figura del Siervo de Yahvé, el cual “cargó con nuestros males” y sobre él, “*el Señor ha hecho recaer las culpas de todos nosotros*” (Is. 53, 4-11).

...Y en el Nuevo Testamento

El concepto de la penitencia se perfecciona y se eleva extraordinariamente en el N. T. con Cristo y la Iglesia. El ejemplo primero de penitencia lo vemos en Jesucristo, pues El que tenía como norma “obrar antes que enseñar”, al iniciar su ministerio “pasó cuarenta días y cuarenta noches en la oración y el ayuno, e inauguró su misión pública con este mensaje gozoso: “*El reino de Dios está cerca*”, al que sumó este mandato: “*Arrepentíos y creed en el Evangelio*” (Mc. 1, 15). Estas palabras vienen a ser una síntesis de toda vida cristiana.

Al reino anunciado por Jesucristo se puede llegar

solamente por la “metanoia”, es decir, por la mutación o total transformación y renovación de todo el hombre...

La invitación del Hijo a la “metanoia” resulta más indeclinable en cuanto El no sólo predica, sino que El mismo se ofrece como ejemplo. Pues Cristo es el modelo supremo de penitentes; quiso padecer la pena por pecados que no eran suyos, sino de los demás (Ved. St. Tomás p. 3, q. 15).

El que quiera seguir a Jesucristo debe abnegarse a si mismo, tomar su cruz cada día, participar en sus dolores, darse y salir del propio egoísmo para vivir más por Dios y para sus hermanos, completar en la propia carne la pasión de Cristo y de su cuerpo que es la Iglesia.

También en la Iglesia el pequeño acto penitencial impuesto a cada uno en el sacramento, se hace partícipe de forma especial de la infinita expiación de Cristo...

Necesidad de la penitencia corporal

La Iglesia, por lo que hace a sus miembros pecadores y defectibles que necesitan conversión y renovación, nos inculca la necesidad de la mortificación del cuerpo, atendida la fragilidad de nuestra naturaleza, en la cual después del pecado de Adán, la carne y el espíritu tienen deseos contrarios pues como dice el apóstol: “La carne guerreá contra el espíritu y el espíritu contra la carne” (Gal. 5, 16-17).

Esta mortificación mira por la “liberación” del hombre, que con frecuencia se encuentra por causa de la concupiscencia casi encadenado (Rom. 7, 23), y por lo mismo el ayuno y la abstinencia y la ascesis

física o castigo del cuerpo, no como condenación del mismo, sino buscando su liberación o sublimación sobrenatural, se consideran en vigor y necesarios por cuanto contribuyen a curar las heridas de las concupiscencia, pues la ascesis que castiga el cuerpo, lo reduce a la esclavitud, y así sigue el ejemplo de Cristo participando en sus sufrimientos

La mortificación externa debe ir unida a la interna, pues si fuera sólo externa vendría a ser farisáica y caer en la reprobación de la Iglesia.

En consecuencia: *la penitencia debe ser interior y exterior*, o sea, ascesis física de todo el ser (cuerpo y alma), y no meramente externa, y ha de ser individual e interior, pero también externa y social, o sea, con público reconocimiento de nuestro pecado.

La penitencia es renovación y dolor: *“rasgad vuestros corazones, no vuestros vestidos”*...

Formas de hacer penitencia

La Iglesia nos invita a que tengamos en cuenta las siguientes:

1) Cumplimiento de los deberes de estado, sopor-tando pacientemente las molestias que acompañan a los trabajos diarios de la vida terrena y aguantando la ansiedad que llevan hasta el alma las inciertas condiciones y la inseguridad de nuestra civilización.

2) Aceptación de las enfermedades, debilidades, miserias y persecuciones por amor a la justicia... Y todos cuantos sufren son invitados a unir sus dolores al sufrimiento de Cristo, para que puedan no sólo satisfacer más intensamente el precepto de la penitencia, sino también obtener para sus hermanos la

vida de la Gracia, y para ellos la bienaventuranza que se promete en el Evangelio a quienes sufren.

3) Las penitencias de las personas más favorecidas económicamente han de orientarse en el doble testimonio de abnegación y de caridad, y las de aquellos más indigentes en el ofrecimiento de sus dolores, limitaciones, etc., en íntima unión con Cristo...

4) Los sacerdotes, religiosos y demás personas consagrados a Dios, como observantes de los consejos evangélicos, han de satisfacer de modo más perfecto el precepto de la penitencia...

Como "todos los fieles están obligados por ley divina a practicar la penitencia", "la Iglesia invita a todos los cristianos, indistintamente, a responder al precepto divino de la penitencia con algún acto voluntario, además de las renunciaciones impuestas por el paso de la vida diaria"

Los sacerdotes son los llamados a educar en este espíritu penitencial a todos los cristianos, a exhortarles a un uso más frecuente del sacramento de la penitencia, especialmente en el tiempo de Cuaresma, a los pequeños sacrificios personales voluntarios (espectáculos, bebidas, tabaco, etc.).

Días de ayuno y abstinencia

Hemos de tener en cuenta que, aunque la Iglesia recomienda los ayunos y abstinencias de carnes, deja que los obispos puedan suplirlos por ejercicios de oración y obras de caridad.

Mas para que toda la Iglesia tenga unidad en una celebración común de la penitencia, la Santa Sede fija algunos días y tiempos penitenciales...

Por ello se declara y establece cuanto sigue:

—I. 1. Por ley divina todos los fieles están obligados a hacer penitencia.

— 2. Las prescripciones de la ley eclesiástica, sobre la penitencia, quedan reorganizadas totalmente de acuerdo con las normas siguientes:

—II. 1. Los días de penitencia que han de observarse obligatoriamente en toda la Iglesia son:

— *De ayuno y abstinencia* dos días: el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, es decir, el primer día de la Gran Cuaresma y el Viernes de la pasión y muerte del Señor.

— *De abstinencia* serán todos los viernes del año, que no caigan en fiestas de precepto...

—III. 1. La ley de la abstinencia prohíbe el uso de carnes, pero no el uso de huevos, lactinicios y cualquier condimento a base de grasa de animales.

— 2. La ley del ayuno obliga a hacer una sola comida durante el día, pero no prohíbe tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche, ateniéndose, en lo que respecta a la calidad y cantidad, a las costumbres locales aprobadas.

—IV. A la ley de la abstinencia están obligados cuantos han cumplido los catorce años; a la ley del ayuno, en cambio, están obligados todos los fieles desde los dieciocho años cumplidos hasta haya entrado en los sesenta.

Notemos que en todos los viernes del año obliga la abstinencia, pero a excepción de los de Cuaresma, los demás viernes puede sustituirse la abstinencia de carne por otra práctica penitencial vg. por dar una limosna, por oír Misa, rezar el rosario, leer algún capítulo de la Biblia, etc.

En cuanto respecta a los de edades inferiores, los pastores de almas y los padres se deben aplicar con

particular cuidado a educarlos en el verdadero sentido de la penitencia.

— Los obispos, por causa justa, pueden trasladar los días de penitencia, teniendo siempre en cuenta el tiempo cuaresmal, y también puede sustituir del todo o en parte la abstinencia y el ayuno por otras formas de penitencia, especialmente por obras de caridad y ejercicios de piedad.

También los párrocos, por justo motivo y de conformidad con las prescripciones de los obispos, pueden conceder a cada fiel o a cada familia en particular, la dispensa o conmutación de la abstinencia por otras obras piadosas...

A esto se reducen las normas dadas por Pablo VI en la Constitución "Poenitemini", y en ella se nos pone de manifiesto el espíritu de penitencia, el aspecto bíblico, la responsabilidad personal y una esperanza de renovación en cada uno de los cristianos.

Palabras de Pablo VI sobre el ayuno

Estas palabras son muy dignas de que las tengamos en cuenta: El ayuno ha "desaparecido casi por completo en lo que concierne a los manjares materiales, mas no en lo que afecta a otras prácticas de penitencia, a la oración especialmente y a las obras de caridad". A este respecto, el Papa ha citado estas palabras de Orígenes: "¿Quieres que te diga el ayuno que debes practicar? Ayuna, es decir, abstente de todo pecado; no tomes manjar alguno de maldad; no te concedas ningún banquete de voluptuosidad; no te embriagues con vino alguno de lujuria. Ayuna de las acciones malas, *prívate* a ti mismo de las malas conversaciones; huye de los pensamientos

malvados. No te concedas los panes furtivos de las doctrinas perversas. No desees los falsos manjares ideológicos que te apartan de la verdad. Este es el ayuno que agrada a Dios”.

Este es el ayuno —ha agregado el Papa—, es un ayuno todavía posible para nosotros, el ayuno que debe conducirnos, purificados y fuertes, a la Pascua.

“Somos pecadores, por lo menos potencialmente; debemos prevenir o reparar nuestros fallos; debemos castigar el desorden existente o renaciente en nuestro ser trastornado por el pecado original y actual; tenemos necesidad de alguna pena redentora”...

¿Queremos nosotros ser de Jesucristo?

Después de las palabras de Pablo VI, tenemos que decir que para ser nosotros de Jesucristo, debemos imitarle a El y ser mortificados como lo fueron los santos. No hay duda que todos los santos han amado sobremanera la mortificación, sin la cual ciertamente no se hubiera hecho antes, ni hubiera podido llamarse imitadores de Nuestro Señor. “Los que son de Cristo, escribe San Pablo, mortifican su propia carne con todos sus vicios y concupiscencias” (Gál. 5, 24).

La penitencia debe extenderse a los ojos, a los oídos, a la lengua, a las manos y a los pies, a los actos y a todas las épocas de la vida... Debe ser exterior, y sobre todo interior. Debe reinar en los pensamientos, los deseos y los afectos, la inteligencia, la memoria y la voluntad, el espíritu y el corazón. Es de todas las edades y de todas las condiciones...

Gaspar de Búfalo, fundador de los Misioneros de la Preciosísima Sangre quiso ayunar en Cuaresma

siendo muchacho de doce años. Su madre le dijo que el ayuno no obligaba aún en esa edad. El muchacho le contestó: “Tengo bastante edad para pecar, ¿y no la tendría para ayunar?”. Lo que ahorrraba ayunando lo distribuía entre los pobres.

Resumiremos varias de las cosas dichas diciendo que hay dos clases de mortificaciones, las llamadas privativas y las aflictivas.

— *Las privativas* son aquellas que consisten en privarnos o abstenernos de alguna cosa, ya ilícita o ya lícita, y por eso se impone la mortificación de los sentidos, a los que debemos tener a raiz para no aplicarlos a cosas ilícitas, o sea, a cosas que están prohibidas por la Ley de Dios, o que pueden ser incentivo de las pasiones u ocasión de pecado. Y así vg. debiéramos abstener nuestros ojos de mirar personas u objetos deshonestos; nuestros oídos, de escuchar murmuraciones o canciones livianas; nuestras boca, de excedernos en la comida en la bebida; nuestra lengua, de hablar palabras inmodestas o vanas o contrarias a la caridad; nuestro olfato, de buscar con avidez y procurar inmoderadamente la sensación deleitosa que producen los olores y perfumes delicados; y, sobre todo, el tacto, de profanarlo con tocamientos y placeres sensuales, prohibidos por la castidad o por la modestia.

Mas esto, para las almas que aspiran a la perfección, es sin duda poco, y si tu eres una de éstas, no te contentes con negar a tus sentidos aquello que no puede concedérselos sin pecado, sino que has de procurar también mortificarlos, absteniéndote algunas veces, de ciertas cosas lícitas, para que, con el hábito de la mortificación, puedas más fácilmente apartarlo de las ilícitas. Puedes vg. en alguna ocasión,

abstenerte de mirar un hermoso cuadro, un bonito espectáculo; privarte de un bocado exquisito, de una fruta que te agrada o de un vaso de agua en momentos de sed; guardar silencio, cuando el hablar pudiera proporcionarte alguna especial complacencia; renunciar a oír una música armoniosa, a oler una flor que despide gratísima fragancia, a abrir una carta hasta no pasado un poco de tiempo, a buscar para el cuerpo alguna comodidad o alivio innecesario, etc, etc.

De esta clase de privaciones voluntarias tenemos muchos ejemplos y admirables en las vidas de los santos. Recordemos al rey David, cuando atormentado un día de la sed, no quiso sin embargo, beber el agua refrigerante que tres de sus más esforzados capitanes, atravesando heroicamente los campamentos de los filisteos, le trajeron de la cisterna de Belén, sino que prefirió ofrecérsela a Dios en holocausto (2 Sam. 23, 16).

San Bernardo solía también disimuladamente en la mesa hacer a Dios el sacrificio de alguna cosa agradable a su paladar. Y ¿a que seguir trayendo más ejemplos de mortificaciones de santos siendo innumerables? San Gregorio Magno ya lo dice así: “Es propio de los siervos de Dios huir muy lejos de las cosas ilícitas, y abstenerse muchas veces de las lícitas”.

— *Las mortificaciones afflictivas* son las que causan alguna pena o tormento sensible al cuerpo, y con ellas se han atormentado muy rigurosamente los monjes penitentes. Hoy las más comunmente usadas entre los siervos de Dios, son el ayuno, el cilicio, las disciplinas, la disminución del sueño a también el dormir con alguna incomodidad.

Estas penitencias son muy útiles cuando van unidas con la mortificación privativa e interior, y no habido ningún santo en la Iglesia que no las haya aprobado. Conocida es la sentencia de San Juan de la Cruz, que decía: “Al que desaprobe las penitencias no le déis crédito, aunque haga milagros”. Sin embargo, son preferibles sin duda alguna, y conducen más eficazmente a la perfección las mortificaciones *privativas* que las *aflictivas*, y por eso decía San Francisco de Sales: “Creedme, la mortificación de los sentidos, el tener a raya los ojos, los oídos, la lengua, etc. Vale más que la cadena y el cilicio”. Y a la verdad, aunque macerásemos nuestro cuerpo con las más rigurosas penitencias, si no mortificamos al mismo tiempo nuestros sentidos, apartándolos de cosas ilícitas y peligrosas, no lograríamos apagar el ardor de nuestras pasiones y el fuego de nuestra concupiscencia.

El que haga penitencias exteriores debe evitar todo lo que huelga a extravagancia, a singularidad o afectación; porque esto quitaría gran parte del mérito a sus actos y haría ridícula e indiscreta su virtud.

También conviene notar que en el ejercicio de las mortificaciones corporales, más que en cualquiera otra cosa, conviene usar de discrección y de buena dirección, porque si éstas faltasen, además de que Dios no las bendiciría, vendrían a ser perjudiciales y contraproducentes. Hay que saber mortificar el cuerpo, pero sin acarrear daño a la salud, y sin que tales penitentes inhabiliten a la persona o sean obstáculo para cumplir las obligaciones propias de una comunidad, o sea, del estado o profesión que uno tuviera. En toda mortificación hay que tener muy presente el motivo de hacerla que ha de ser por amor

a Dios, para desagraviarle por nuestros pecados...

La penitencia debe herir la carne: *“Mortificad vuestros miembros, dice San Pablo (Col. 3, 5). Si vivís según la carne, moriréis; pero sin con el espíritu mortificáis los actos del cuerpo, viviréis”* (Rom. 8, 13). La penitencia debe comenzar con la vida, y acabar sólo con ella...

Tengamos siempre presente que la penitencia es un freno: el que lo descuida, se ve muy pronto arrastrado por el demonio, el mundo y la carne... Con la penitencia refrenemos nuestras pasiones, desterremos los vicios y con la purificación del alma vamos seguros por el camino que conduce al cielo.

San Juan Crisóstomo nos dice: *“El que, prudente en habilidad, ha hecho penitencia, ha podido borrar en poco tiempo los crímenes de una larga vida”*. *“La penitencia es la contrición en el corazón, la confesión en la boca, y la humildad en las obras”*.

Mortificación en la comida

Sobre este tema no referiré más que lo que nos dicen los textos siguientes tomados de la Biblia, Santos Padres y algunos filósofos:

— *El hombre sin templanza padece insomnios, angustias y dolores* (Eclo. 31, 24).

— *No seas glotón al comer, porque en los muchos manjares anida la enfermedad y la intemperancia produce cólicos. A muchos acarreó la muerte la intemperancia, pero el que se refrena prolonga la vida* (Eclo. 37).

— *“No hay tirano semejante al estómago... La gula arroja olvido y desprecio a los bienes eternos”* (San Bernardo).

— “La gula es madre de la lujuria... la sobriedad es amiga de la virginidad” (San Agustín).

— “Cuando cuidamos excesivamente el cuerpo, cuando le engordamos, el alma enferma necesariamente, se debilita...” (San Basilio).

— “La gula destruye el cuerpo y al alma... Huye de los festines, como de cadenas de deleites... (S. J. Crisóstomo).

— “El hombre dominado por la gula, no vive, es tan sólo un cadáver (Sófocles)

— “Cuando estéis en la mesa, considerad que tenéis dos convidados, el cuerpo y el alma. Acordaos de que lo que dáis a vuestro cuerpo desaparecerá pronto, mientras que lo que dáis a vuestra alma durará siempre”(Epicteto).

— “Hay algunos que viven para comer; pero yo como para vivir” (Séneca).

— “La sobriedad va siempre acompañada de la salud y de la fuerza (Filon).

— “El hombre está destinado, según los designios del Creador, a vivir espiritualmente. El alma debe dominar y mandar: el alma debe reinar, y el cuerpo sujetarse y obedecer. El alma, que es espiritual, debe en cierto modo sujetarse y obedecer. El alma, que es espiritual, debe en cierto modo espiritualizar al cuerpo. Pero ¿qué sucede con el goloso? La carne manda al alma, la domina, y la hace carnal. ¡Horrible trastorno! El cuidado excesivo del cuerpo es el olvido de la virtud” (Cornelio A Lápide).

Tengamos siempre presente que la penitencia es un freno: el que lo descuida, se ve muy pronto arrastrado por el demonio, el mundo y la carne... Con la penitencia refrenamos nuestras pasiones, desterramos

los vicios y con la purificación del alma vamos seguros por el camino que conduce al cielo.

San Juan Crisóstomo nos dice: “El que, prudente en habilidad, ha hecho penitencia, ha podido borrar en poco tiempo los crímenes de una larga vida”. “La penitencia es la contrición en el corazón, la confesión en la boca, y la humildad en las obras”.

El “Miserere”, salmo penitencial

“Apiádate de mi, ¡oh Dios!, según tu misericordia, y por tu gran clemencia borra mi iniquidad. Lávame completamente de mis culpas y límpiame de mi pecado, porque yo reconozco mis delitos, y mi pecado está siempre ante mis ojos. Contra Ti, contra Ti sólo pequé, e hice lo que es malo a tus ojos... (Sal. 51).

Este salmo es el principal entre los salmos penitenciales y unos de los más bellos actos de contrición, compuesto por David después de reconocer ante el profeta Natán la enormidad de sus dos grandes pecados. Es como el desarrollo del “*Peccavi*”, que pronunció en esta ocasión: “*¡Pequé contra el Señor!*” (2 Sam. 12, 13).

David, al oír el mensaje que Dios le enviaba por Natán, reconoció sus pecados, que no le dejaban sosegar, pues los tenía ante su vista, y le impulsaron a la confesion: “Reconozco mi maldad”.

— Podemos ver en el pecado primariamente *la ofensa de Dios*. El grito del culpable que brota de la boca como arrancando y llevando consigo jirones del alma: “*Tibi soli peccavi*”, contra Ti sólo he pecado, contra Ti que eres el Señor el Omnipotente, el Santo, yo “que fuí concebido en iniquidad”. No

es una excusa de la culpa personal, sino de un título para implorar la misericordia divina. *Contra Ti sólo he pecado*, aun cuando pequé contra los hombres; en el pecado infringí tus leyes eternas.

— *Pide perdón y purificación de su pecado*. Siento la lepra, la lepra del pecado en mi cuerpo; “*rociame, Señor, con el hisopo* (la ley mosaica prescribía que se rociase con el hisopo a los leprosos: Lev. 14, 4 ss) *y seré purificado: me lavarás y quedaré más blanco que la nieve*”; deseo oír palabras de consuelo, de alegría divina, quiero tener un nuevo corazón, un corazón puro, y nuevas entrañas, entrañas de rectitud; no quiero sentir ya la presencia de mi culpa; todo mi ser pide el gozo del perdón divino.

— *Reparar las ofensas con alabanzas y sacrificios...* Señor, reconozco mi maldad, “*tibi soli peccavi*”, pido tu misericordia para purificarme... y así “*yo enseñaré tus caminos a los malos*”, convertiré a los impíos; “oh, Señor, tu abrirás mis labios, y publicará mi boca tus alabanzas”... Lo que quieres de mi es un espíritu compungido... “*Un corazón contrito y humillado, Tu no lo desprecias*”.

¡*Miserere!* ¡Señor! También nosotros reconocemos nuestra culpa; también nosotros, que pensamos contra Ti, queremos ser purificados para alabarte... *Miserere*.

Advertencia final

Después de haber hablado de la penitencia como virtud, ya que Jesucristo *elevó la penitencia* a la dignidad de sacramento, me parece oportuno advertir a cuantos deseen tener una idea más clara de este sacramento, les remito a otro pequeño libro que he titulado: *¿POR QUE NO TE CONFIESAS?*

ÍNDICE

PRESENTACION

- La penitencia como virtud
- Después del pecado debemos arrepentirnos
- Necesidad de la penitencia
- Ejemplos de penitencia
- Valor de la contrición y sus propiedades
- Clases de contrición
- El buen propósito
- Cualidades del buen propósito

CONSTITUCION "POENITEMINI"

- Constitución Apostólica sobre la penitencia
- La penitencia en el Antiguo Testamento... y en el Nuevo
- Necesidad de la penitencia corporal
- Días de ayuno y abstinencia
- Palabras de Pablo VI sobre el ayuno
- ¿Queremos nosotros ser de Jesucristo?
- Mortificación en la comida
- El "Miserere", salmo penitencial.

Advertencia final

OTROS LIBROS DEL AUTOR

El Reino de los Cielos padece violencia	
Consejos a los que se confiesan	
El servicio de Dios exige diligencia y combatir la pereza	
Supersticiones populares (El espiritismo, la adivinación, la astrología y sectas satánicas)	
Los vicios de la juventud	
¿Qué es el hombre ante Dios?	
¿Queremos arreglar el mundo? ¿Por dónde hemos de empezar?	
El problema de Dios y sus misterios	
Vacíos de vida interior	
La Biblia explicada (Para mejor entenderla)	
La Biblia Ilustrada Compendiada	
La Biblia más bella	
La Biblia a tu alcance	
Curso Bíblico Práctico	
Catecismo de la Biblia	
Historia Sagrada o de la Salvación	
Nuevo Testamento Explicado, con 4 índices: general, alfabético, teológico y errores de las sectas (Es completo, con versión original)	
Tesoro Bíblico, Teológico	
Evangelios y Hechos Ilustrados	
Jesús de Nazaret	
Dios te habla (libro bíblico)	

El Catecismo Ilustrado	
El Catecismo más bello (Primera Comunión)	
El Catecismo Conciliar, en 10 tomitos	
Tesoro del Catequista: Astete explicado	
El Matrimonio (Preparación y cómo vivirlo)	
Bautismo y Confirmación	
Catequesis Bíblicas	
¿Existe Dios?	
¿Existe el Infierno?	
¿Existe el Cielo?	
¿Quién es Jesucristo?	
¿Quién es el Espíritu Santo?	
¿Por qué no te confiesas?	
¿Por qué no vivir siempre alegres?	
¿Seré Sacerdote?	
Para ser Santo	
Pare ser Sabio	
Para ser Feliz	
Paea ser Apóstol	
Para ser Católico Práctico	
La Buena Noticia	
La Caridad Cristiana	
La Bondad de Dios	
La Santa Misa explicada	
La Virgen María a la luz de la Biblia	
La Penitencia, qué valor tiene	
La formación del corazón	