

para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago? ¿Me revelo contra los designios de Dios? ¿Pretendo que Él haga mi voluntad?

### ***En relación al prójimo***

¿Sé perdonar, tengo comprensión, ayudo a mi prójimo? ¿Juzgo sin piedad tanto de pensamiento como con palabras? ¿He calumniado, robado, despreciado a los humildes y a los indefensos? ¿Soy envidioso, colérico, o parcial? ¿Me avergüenzo de mis hermanos, me preocupo de los pobres y de los enfermos? ¿Soy honesto y justo con todos o alimento la cultura del descarte? ¿Incito a otros a hacer el mal? ¿Cuido y quiero a mi familia como enseña el Evangelio? ¿Cómo cumplo mi responsabilidad de hijo? ¿Honro a mis padres? ¿Rechazo la vida débil, la recién concebida, la que ya no es útil? ¿He colaborado a hacerlo? ¿Respeto el medio ambiente?

### ***En relación a mí mismo***

¿Soy un poco mundano y un poco creyente? ¿Como, bebo, fumo o me divierto en exceso? ¿Me preocupo demasiado de mi salud física, de mis bienes? ¿Cómo utilizo mi tiempo? ¿Soy perezoso? ¿Me gusta ser servido? ¿Amo y cultivo la pureza de corazón, de pensamientos, de acciones? ¿Nutro venganzas, alimento rencores? ¿Soy misericordioso, humilde, y constructor de paz?

### ***Acto de contrición***

Jesús, mi Señor y Redentor, yo me arrepiento de todos los pecados que he cometido hasta hoy, y me pesa de todo corazón porque con ellos he ofendido a un Dios tan bueno. Propongo firmemente no volver a pecar y confío en que por tu infinita misericordia me has de conceder el perdón de mis pecados, y me has de llevar a la vida eterna. Amén.

### **ACCIÓN DE GRACIAS**

Gracias, Padre Dios, porque no nos abandonas aunque seamos pecadores, sino que estás siempre cerca y nos acompañas con amor paternal.

Gracias, Padre Santo, porque has enviado a tu Hijo Jesús al mundo para destruir con su pasión el pecado y la muerte y para devolvernos, con su resurrección, la vida y la alegría. Gracias porque has derramado el Espíritu Santo en nuestros corazones para hacernos hijos tuyos queridos y miembros de tu Iglesia.

Gracias porque nos renuevas constantemente con los sacramentos de salvación para liberarnos del poder del pecado y transformarnos, de día en día, en una imagen cada vez más perfecta de tu Hijo amado. Amén

## Para celebrar el Sacramento del Perdón



### **Custodiar el corazón según el Papa Francisco**

"¿Custodiamos bien nuestro corazón? Es necesario custodiar nuestro corazón donde habita el Espíritu Santo "para que no entren los demás espíritus". "Cuántas veces entran los malos pensamientos, las malas intenciones, los celos, las envidias. Tantas cosas, que entran.

¿Pero quién ha abierto aquella puerta? ¿Por dónde han entrado? Si yo no me doy cuenta" de cuanto "entra en mi corazón, mi corazón se convierte en una plaza, donde todos van y vienen. Un corazón sin intimidad, un corazón donde el Señor no puede hablar y ni siquiera ser escuchado".

En este sentido, es recomendable la práctica, muy antigua «pero buena», del examen de conciencia. «¿Quién de nosotros a la noche, antes de terminar el día, cuando se queda solo y en silencio, no se pregunta: ¿qué sucedió hoy en mi corazón? ¿Qué sucedió? ¿Qué cosas pasaron por mi corazón?».

Es un ejercicio importante, una verdadera «gracia» que puede ayudarnos a ser buenos custodios. Porque «los diablos vuelven siempre, incluso hasta el final de la vida». Y para vigilar que los demonios no entren en nuestro corazón es necesario saber «estar en silencio ante nosotros mismos y ante Dios», para verificar si en nuestra casa «entró alguien» que no conocemos y si «la llave está en su lugar». Esto «nos ayudará a defendernos de muchas maldades, incluso de las que nosotros mismos podamos realizar». (*Meditación en Santa Marta, 10 de octubre de 2014*)

### **ENSEÑANZAS DE JESÚS**

***Bienaventuranzas evangélicas.*** Mateo 5, 3-12

«Bienaventurados los pobres en el espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra.

Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos quedarán saciados.

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque

ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados vosotros cuando os insulten y os persigan y os calumnien de cualquier modo por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en el cielo,

***Sed perfectos.*** Mateo 5,46-48

Sor que, si amáis a los que os aman, ¿qué premio tendréis? ¿No hacen lo mismo también los publicanos? Y, si saludáis solo a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de extraordinario? ¿No hacen lo mismo también los gentiles? Por tanto, sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto.

***Perdonad.*** Mateo 6, 14-15

Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, también os perdonará vuestro Padre celestial, pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas.

***Acumulad tesoros en el cielo.*** Mateo 6, 20-21

Haced tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni carcoma que los roen, ni ladrones que abren boquetes y roban. Porque donde está tu tesoro, allí estará tu corazón.

***No juzguéis.*** Mateo 7, 1-2

No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque seréis juzgados como juzguéis vosotros, y la medida que uséis, la usarán con vosotros.

***Las reglas del oro.*** Mateo 7, 12

Todo lo que queráis que haga la gente con vosotros, hacedlo vosotros con ella; pues esta es la Ley y los Profetas.

***Haced la voluntad del Padre.*** Mateo 7,21

No todo el que me dice “Señor, Señor” entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos.

***Un mandamiento nuevo.*** Jn 13, 34-35

Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros; como yo os he amado, amaos también unos a otros. En esto conocerán todos que sois discípulos míos: si os amáis unos a otros».

## CONFESIÓN Y PERDÓN DE LOS PECADOS

### ***Por qué confesarse***

¡Porque somos pecadores! Es decir, pensamos y actuamos de modo contrario al Evangelio. Quien dice estar sin pecado es un mentiroso o un

ciego. En el sacramento Dios Padre perdona a quienes, habiendo negado su condición de hijos, confiesan sus pecados y reconocen la misericordia de Dios. Puesto que el pecado de uno solo daña al cuerpo de Cristo que es la Iglesia, el sacramento tiene también como efecto la reconciliación con los hermanos.

### ***Cómo confesarse***

No es siempre fácil confesarse: no se sabe que decir, se cree que no es necesario dirigirse al sacerdote...

Tampoco es fácil confesarse bien: hoy como ayer, la dificultad más grande es la exigencia de orientar de nuevo nuestros pensamientos, palabras y acciones que, por nuestra culpa, nos distancian del Evangelio. Es necesario «un camino de auténtica conversión, que lleva consigo un aspecto “negativo” de liberación del pecado, y otro aspecto “positivo” de elección del bien enseñado por el Evangelio de Jesús.

Este es el contexto para la digna celebración del sacramento de la Penitencia. El camino a recorrer, comienza por la escucha de la voz de Dios y prosigue con el examen de conciencia, el arrepentimiento y el propósito de la enmienda, la invocación de la misericordia divina que se nos concede gratuitamente mediante la absolución, la confesión de los pecados al sacerdote, la satisfacción o cumplimiento de la penitencia impuesta, y finalmente, con la alabanza a Dios por medio de una vida renovada.

### ***Qué confesar***

«El que quiere obtener la reconciliación con Dios y con la Iglesia debe confesar al sacerdote todos los pecados graves que no ha confesado aún y de los que se acuerde, tras examinar cuidadosamente su conciencia. La confesión de las faltas veniales, está recomendada vivamente por la Iglesia». (*Catecismo de la Iglesia Católica, 1493*)

### **Examen de conciencia**

Consiste en interrogarse sobre el mal cometido y el bien omitido.

### ***En relación a Dios***

¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad? ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta? ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración? ¿Blasfemo, tomo en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos? ¿Me he avergonzado de manifestarme como católico? ¿Qué hago