



RECUPERAR
LA ALEGRÍA

1. Para alcanzar la auténtica dimensión de nuestra vida, necesitamos el perdón

Tenemos muchas cosas buenas por las que dar gracias a Dios. A la vez, es evidente que somos limitados y frágiles. Todos conocemos bien algunos defectos, que a veces nos dominan; y sentimos la inclinación al mal, más o menos fuerte, en diversos aspectos de nuestra vida. Como consecuencia, nos equivocamos, cometemos errores y pecados muchas veces.

Reconocer esto no es una debilidad, ni algo vergonzoso. Al contrario, es el primer paso hacia la paz y la alegría que anhelamos y que solo Dios nos puede dar.

San Juan escribe: "Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, fiel y justo es Él para perdonarnos y purificarnos de toda maldad" (*1ª Carta de san Juan*, cap. 1, vers. 9).

Cuando confesamos nuestros pecados dejamos que reine en nuestra vida la verdad. Pero no solo la verdad de nuestra flaqueza, sino sobre todo la del Amor de Dios, que tiene un proyecto apasionante para cada uno, para cada una. Y no desea otra cosa que hacerlo realidad, contando con nuestra libertad, con nuestros errores y con su misericordia siempre nueva.

2. ¿Entonces, de verdad es posible recomponer mi relación con Dios?

¡Claro que sí: siempre! El motivo lo explica san Juan, en la carta citada: “Nosotros hemos conocido el amor que Dios nos tiene y hemos creído en él. Dios es amor” (cap. 4, vers. 16). Y un poco más adelante: “Él nos ha amado primero” (vers. 19). Esto es lo único que nunca cambia: esa es y será siempre la verdad más decisiva.

Siempre puedes volver a su lado, sin miedo de que te rechace, haya pasado lo

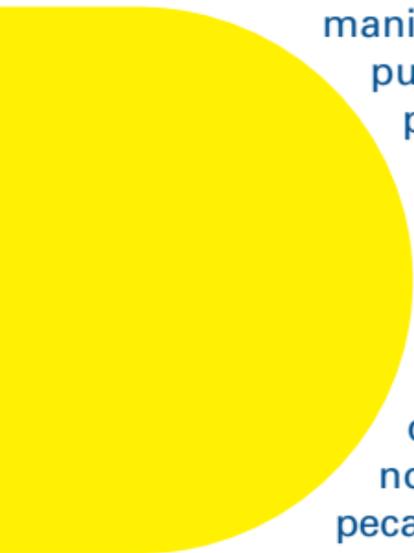
que haya pasado. La inquietud y el desaliento no tienen sitio en tu vida.

El amor misericordioso de Dios no se desentiende de ti en ninguna situación, por grave y difícil que sea o parezca. Nunca te desprecia. Perdona todo, siempre y para siempre. Está deseando devolverte la inocencia y la cercanía, si te decides a emprender el camino de vuelta.

Siempre le conmueve tu arrepentimiento, aunque sea endeble. Siempre anhela tu regreso y te espera con impaciencia, porque te ama. Siempre se adelanta a tu encuentro, porque te echa en falta.

3. ¿pero cómo sé si me arrepiento de verdad?

Es verdad que el arrepentimiento acontece en lo más profundo de la persona, pero se pueden percibir algunas de sus

A large yellow circle is partially visible on the left side of the page, overlapping the text area.

manifestaciones. Por ejemplo, puedes decir que te arrepientes:

- Si reconoces el pecado cometido y te apena, no solo por el disgusto de haber fallado...
- Si tienes, o al menos querrías tener el deseo de no seguir cometiendo esos pecados, con la ayuda de Dios.
- Si tienes la decisión -aunque sea con temor, *porque te conoces*- de intentar poner de tu parte lo necesario para cambiar y permanecer cerca de Dios.
- Si quieres pedir perdón, confiando en la misericordia de Dios, sin justificarte con excusas.

Esos movimientos que puedes reconocer en tu interior te recuerdan que tienes pendiente un encuentro con el Amor que te espera. Por eso es muy importante secundarlos con confianza y alegría. En re-

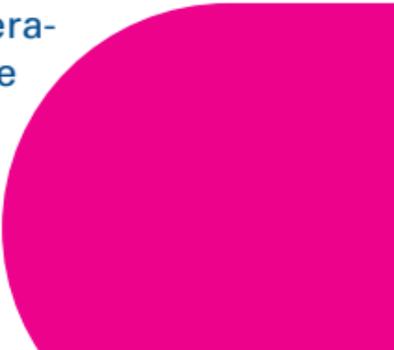
alidad son ya señales de la acción de Dios en ti, que se te adelanta y te atrae con fuerza a su abrazo.

4. ¿Y cómo hacer para pedir perdón?

Puede hacerse de muchos modos, pero el mejor es acudir a la confesión (esto además es necesario, si se trata de algún pecado grave, es decir de los que llamamos “mortales”, porque “matan” la vida de hijo de Dios que se regala a cada cristiano en el bautismo).

Este es el mejor camino porque en el sacramento de la penitencia no actúa ya únicamente cada persona, intentando arrepentirse y hacer “lo que buenamente puede”, sino que la eficacia es de Dios, que lo puede todo y nos quiere con locura.

La confesión no es algo meramente humano, una simple terapia para desahogarse o buscar apoyo. Es acción



de Cristo mismo, que alcanza mucho más lejos y más hondo de lo que somos capaces de notar o entender. Verdaderamente nos perdona del todo: destruye en nosotros el pecado y nos devuelve la Vida que habíamos perdido. Solo la fe nos permite intuir la profundidad maravillosa de este misterio y acudir a él con gratitud.

s. Pero ¿por qué hay que ir a la confesión, si Dios ya sabe lo que he hecho?

Probablemente todos hemos pensado alguna vez que sería más fácil pedir perdón a Dios sin tener que pasar el apuro de decir los pecados a un sacerdote, que al fin y al cabo no es más que un hombre como nosotros, quizá peor...

Es verdad que Dios no necesita nuestra confesión para conocer nuestros pecados. Pero sí la necesitamos nosotros, para regresar, como el hijo pródigo (*Evangelio de san Lucas, cap. 15, vers.*

11-32), al verdadero *hogar* al que pertenecemos: a la seguridad de ser amados como somos, a la confianza, a la sinceridad, a la alegría de la salvación, a la dignidad de los hijos e hijas de Dios.

Es verdaderamente un encuentro personal, a través del sacerdote, con Jesucristo, que nos acoge incondicionalmente para limpiarnos, curarnos y renovarnos. Mediante este sacramento, Él mismo *realiza* en nosotros la conversión del corazón: depura nuestro pobre arrepentimiento, compensando sus insuficiencias. Así puede perdonarnos a fondo.

Y todavía va mucho más allá, porque cuando Dios perdona, olvida nuestras culpas: ya *no se acuerda* nunca más de ellas. Rehace nuestra vida para que volvamos a vivir de *estreno*. Por eso también nosotros de-



bemos olvidar nuestros pecados ya confesados, no rumiarlos como si fueran lo más definitivo de nuestra existencia, sino mirar con decisión hacia delante, para avanzar ligeros y renovados: lo viejo pasó.

Además, en la confesión alcanzamos la certeza de que no estamos solos, porque Él ha querido que caminemos acompañados, en la Iglesia, que en su nombre nos ilumina, nos sostiene, nos consuela y nos llena de ánimo y fortaleza.

p. ¿Es verdad que Dios ha querido que las cosas sean así, o es un invento humano?

Desde luego que es un *invento* genial, pero de Dios.

Sabemos que es el Señor mismo quien ha querido que la Iglesia, a través del confesor, medie en el sacramento del

perdón porque Jesús dio esa misión y esa potestad a los Apóstoles, para que los transmitieran después a sus sucesores. En el *Evangelio de san Juan* (cap. 20, vers. 22-23) se cuenta que, después de la resurrección, Cristo les dijo: “Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedarán perdonados; a quienes no, les quedarán sin perdonar”.

Naturalmente, el confesor no puede decidir arbitrariamente si perdona o no. Para actuar bien, necesita conocer los pecados y la actitud de quien se confiesa: solo así puede saber si está arrepentido y dispuesto a rectificar (de otro modo, el sacramento no daría fruto). Y si percibe que la persona está confundida, desanimada, indecisa, etc., puede también ayudar a mejorar sus disposiciones con preguntas y consejos prudentes y respetuosos, siempre animantes (su misión no es *regañar* a quienes se confiesan por



haber hecho las cosas mal, sino levantarles y recordarles que son hijos e hijas de Dios, y que, con su ayuda, *serán capaces de vencer*, aunque tropiecen o caigan muchas veces).

Después perdona en nombre de Dios, a quien representa cuando recibe la confesión. Por eso dice: “yo te absuelvo de tus pecados”, aunque él personalmente no tiene nada que perdonar, porque la persona que se confiesa no le ha hecho nada.

7. ¿Por qué tiene que intervenir la Iglesia, si el pecado es algo tan personal?

Quizá lo entenderás mejor con un ejemplo gráfico: si me lesiono un dedo del pie o tengo una infección en el oído, soy yo entero el que está lesionado o con fiebre, no solo la parte directamente afectada, como si no tuviera nada que ver conmigo.

Pues bien, Jesucristo, con la fuerza de su Amor, nos une formando un cuerpo, que es la Iglesia. Él es la cabeza, nosotros los miembros. Esto no es una simple imagen, sino un modo de explicar una realidad viva, aunque misteriosa: la unidad en Cristo de todos los bautizados, llamada "comunión de los santos", una especialísima solidaridad espiritual de la cabeza con los miembros y entre todos ellos.

Así, además de la santidad y los méritos de Cristo, todo lo bueno de nuestros hermanos y hermanas -la fe, el amor, la oración, el sacrificio, las buenas obras- nos levanta y sostiene a todos; y la falta de santidad y el pecado de cada uno afecta también a todos. El individualismo es un planteamiento falso, especialmente aquí...

A esto se refiere san Pablo cuando escribe: "así como el cuerpo es uno y tiene muchos miembros, y todos los miembros del cuerpo, aun siendo muchos, son un solo cuerpo, así también Cristo. Por-



que todos nosotros (...) fuimos bautizados en un mismo Espíritu para formar un solo cuerpo (...)

Si un miembro padece, todos los miembros padecen con él; y si un miembro es honrado, todos los miembros se gozan con él. Vosotros sois cuerpo de Cristo, y cada uno un miembro de él" (*1ª Carta a los Corintios*, cap. 12, vers. 12 ss.).

Por esta razón, todo pecado, además de ser ofensa a Dios, tiene una dimensión de *herida* a los hermanos, a la comunidad de la Iglesia. Y la reconciliación, para ser completa, debe abarcar esas dos dimensiones.

Pero la confesión, aunque se realiza de manera personal y reservada, es ya un acto no solo "privado", sino "eclesial", porque allí el sacerdote actúa en nombre de Cristo y representando a la Iglesia; y quien se confiesa es también Iglesia que busca y recibe la curación de Dios. Por

eso, al celebrar ese sacramento se alcanza la reconciliación completa y se aporta salud y fuerza a todo el cuerpo.

8. Pero nadie más en la Iglesia se entera de mis pecados, aparte del confesor, ¿no?

Claro que no, salvo que tú se los digas a alguien, claro. El confesor no puede revelar en ninguna circunstancia, ni directa ni indirectamente, los pecados o lo que sabe por la confesión sobre la vida de quien se confiesa. Esta obligación absoluta de secreto se llama "sigilo sacramental", y está protegida en la Iglesia con las penas más graves.

También quienes, por ejemplo esperando su turno, oyen accidentalmente algo de la confesión de otra persona, están obligados a guardar estricto secreto, de modo que no pueden contar nunca nada a nadie.

La razón es que la confesión es un encuentro personal con Jesucristo y lo que

se dice allí queda entre Él y quien se confiesa: nadie en la tierra tiene derecho a intrometirse de ningún modo en esa intimidad.

Los sacerdotes, que intervienen en la confesión en nombre de Cristo y como ministros de la Iglesia, saben bien que no son dueños, sino servidores del perdón de Dios; y tienen como motivo de orgullo custodiar con absoluta fidelidad y delicadeza este ámbito de la relación de cada persona con el

Señor, que es *terreno sagrado*.

Son muchísimos en la historia los testimonios de sacerdotes que, por ejemplo en tiempos de persecución o de tiranía, han preferido morir mártires antes que revelar el secreto de confesión.

9. ¿Y qué otras razones pueden ayudar a valorar la confesión en la vida cristiana?

Puede ser útil considerar una serie de necesidades que todos sentimos, aunque nunca les hayamos puesto nombre. Por ejemplo:

9.1. Necesitamos vivir “en gracia”, es decir, acogiendo el Amor de Dios. Esta acogida, más que un sentimiento, es dejar -procurando no poner obstáculos y quitar los que haya- que Él nos transforme y nos haga capaces de vivir una vida nueva.

A esa vida transformada y vivificada por el amor de Dios, cuya plenitud es la santidad, el cielo, la llamamos *vida de la gracia*. Es un don que recibimos en el bautismo, que nos hace participar realmente en la santidad y el amor de Cristo, en su vida de Hijo de Dios como hijos por adopción.

Todo pecado enfría esa familiaridad con Dios, pero algunos, por su gravedad, llegan a romperla: son los *pecados mortales*, que hacen morir en nosotros la vida de hijas e hijos de Dios. Mientras permanecemos en esa triste situación, estamos separados de Cristo, no podemos recibirle en la comunión eucarística y nuestra vida, tanto cristiana como puramente humana, se va oscureciendo y deteriorando.

Pero cuando nos confesamos, renacemos a la vida de hijos, *volvemos a casa*. Por eso hay fiesta en el cielo y la Iglesia en la tierra se llena también de alegría en los corazones del confesor y del penitente, que saben lo que ha sucedido.

9.2. *Necesitamos oponernos a la tendencia al mal que aparece en nuestra vida.* Y eso es necesario especialmente en los aspectos en que nosotros mismos hemos elegido o aceptado no obrar bien.

Es como si navegáramos en una barca que tiene filtraciones, mayores o menores: si no nos preocupáramos de ir achicando el agua con constancia, nos hundiríamos.

El camino de la conversión es reconocer nuestros errores como errores y nuestros pecados como pecados. Solo quien acepta que obró mal y pide perdón puede cambiar: se hace capaz de acoger a Dios, que es quien puede de verdad cambiarnos, si le permitimos que actúe en nuestra vida.

Por eso está comprobado que, con la ayuda de la confesión frecuente, se puede luchar eficazmente contra los defectos y hábitos que nos arrastran y se acaba venciendo lo que parecía imposible.

Dios no solo es padre que nos perdona, sino también médico que va curando sin cansancio nuestras heridas y enfermedades.

9.3. *Necesitamos la paz interior.* Pero para conseguirla es imprescindible reconocer humildemente nuestras culpas. Negar nuestros pecados o justificarlos no los elimina, es solo un pobre intento de dejarlos atrás, que no funciona: acaba siempre en desasosiego y en actitudes defensivas.

Únicamente quien reconoce su culpa se pone en condiciones de liberarse de ella, dejándose alcanzar por la misericordia infinita y tozuda de Dios, que le quiere más que nadie.

La confesión nos protege del autoengaño, porque nos lleva -con la ayuda de la Iglesia- a vivir en la verdad completa, con objetividad, sin miedo a pesar de nuestros errores y debilidades. Por eso el confesor nos despide diciéndonos: “vete en paz” .

9.4. Necesitamos aclararnos respecto a nosotros mismos. Muchas veces no sabemos bien qué nos pasa, no nos entendemos a nosotros mismos, no nos explicamos por qué actuamos como actuamos. También tendemos a apreciar mal el verdadero alcance de nuestro comportamiento, la dimensión real de nuestras concesiones a la pereza, a la comodidad, al egoísmo...

Si vamos a confesarnos con frecuencia, iremos aprendiendo a discernir, con la ayuda de Dios, qué hay dentro de nosotros, qué buscamos realmente, *cómo vamos* de verdad, por qué no somos como nos gustaría ser, qué nos influye.

La confesión nos enseña a mirarnos en la mirada de Dios, que es aguda, verdadera y llena de cariño. De ese modo nos ayuda a conocernos y comprendernos, pero en relación con Él: saliendo de nosotros mismos y del peligro del autoanálisis cons-

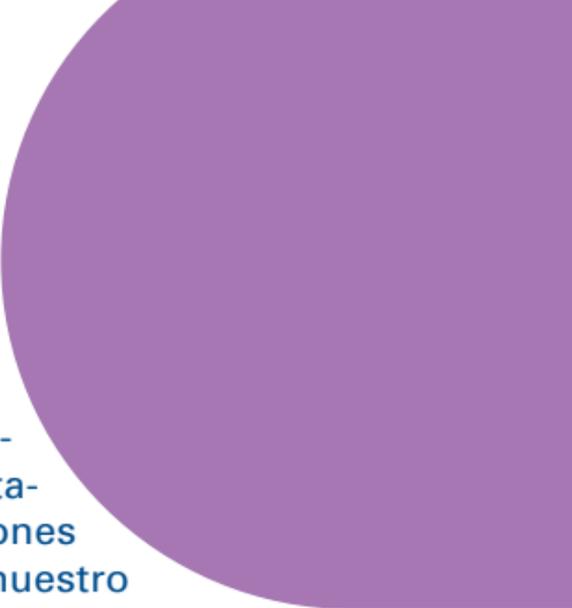
tante, que es una forma de soledad que solo lleva a la autocondena o a la autoaprobación, engañosas las dos.

9.5. *Necesitamos saber que estamos perdonados.*

Porque una cosa es pedir perdón y otra que te perdonen. Solo quedamos en paz cuando sabemos con certeza que nos han perdonado. De lo contrario, no podemos dejar de agobiarnos pensando si habremos hecho o no lo suficiente para merecer el perdón.

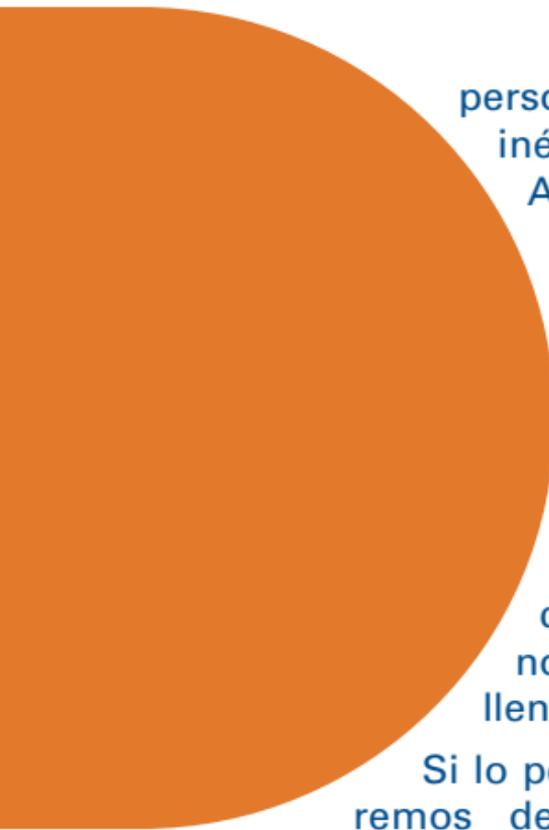
En nuestra relación con Dios sucede lo mismo: si no supiéramos que hemos sido perdonados, viviríamos inquietos y tristes, desanimados, vulnerables.

Jesús nos regaló este sacramento de la misericordia también porque conoce muy bien esa necesidad humana. Cuando recibimos la absolución después de confesarnos bien, se nos da una confirmación externa, sensible, para que no haya lugar a dudas e inquietudes. A tra-



vés del confesor, que nos dice: “yo te absuelvo”, Cristo mismo nos perdona y nos lo hace saber expresamente. Ya estamos en condiciones de avanzar por nuestro camino con seguridad y alegría.

9.6. *Necesitamos que nos acompañen y tenemos derecho a que nos escuchen.* El sacramento de la penitencia no es una obligación pesada y humillante. No es tampoco un recurso formulario y superficial para “poner las cosas en orden”: un quitamanchas al que recurrir para salvar nuestro aspecto si tenemos un accidente. Es cada vez un acontecimiento único de bondad y misericordia. Un encuentro



personalísimo, siempre inédito, con Jesús Amigo, Hermano, Maestro, Médico todopoderoso, Dios - con nosotros, que nos sana en lo más profundo, renueva nuestro corazón y nuestra capacidad de amar, nos fortalece y nos llena de esperanza.

Si lo pensamos, no dejaremos de agradecer esta muestra de ternura de Dios.

Él ha querido que todos en la Iglesia tengamos derecho -el *derecho* de los hijos e hijas en su familia- a que nos atiendan personalmente, en nombre y con la fuerza de Cristo, uno a uno, una a una, para que podamos abrir el corazón, hablar de nuestras inquietudes e ilusiones,

pedir ayuda en nuestras dificultades y tentaciones, obtener perdón y curación para nuestros pecados, recibir consejo, estímulo y comprensión.

En la Biblia se lee: “¡Ay de quien está solo!” (*Libro del Eclesiastés*, cap. 4, vers. 10). Nosotros, por la misericordia de Dios, no lo estamos: Él nos cuida en su Iglesia.

10. Preparar la confesión

Al preparar la confesión, considera ante todo el amor que Dios te tiene, su misericordia, su paciencia, su fidelidad que le lleva a no abandonarte jamás, su empeño infatigable en sacar adelante tu vida y llenarla de amor. Renueva la fe en que todo eso lo vuelca sobre ti especialmente en este sacramento; y gracias a eso puedes -¡debes!- aspirar con toda humildad, de modo realista, a amar de *verdad*; a una vida limpia, alegre, plena. Eso es la santidad.

En esa perspectiva, es fácil entender que hacer examen de conciencia es una exigencia de amor. Se trata fundamentalmente de que mires con calma en tu interior para ver qué te separa de Dios: pecados y también actitudes, hábitos y ocasiones que nacen del pecado o que llevan a él.

Ese examen te llevará con naturalidad a un acto de contrición -dolor sincero de los pecados que veas-, que reafirmará el deseo de confesarte y te llevará al propósito de enmienda: a la decisión de pedir ayuda a Dios y poner por tu parte los medios que puedas para rectificar en esas cosas que te dificultan vivir más cerca de Él.

11. Sugerencias para el examen de conciencia

Cuando le preguntaron qué consejo daría a alguien para hacer una buena confesión, el papa Francisco respondió: "Que piense en la verdad de su vida frente a

Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios. Para que Él nos llene con el don de su misericordia infinita debemos advertir nuestra necesidad, nuestro vacío, nuestra miseria. No podemos ser soberbios”.

Te pueden ayudar a veces algunos folletos para el examen que suele haber en iglesias y oratorios. Pero hay que saber que no se trata de angustiarse intentando ser exhaustivos. Lo que te pide el Señor no es la exactitud de la memoria de un ordenador, sino la humildad de acusarte sinceramente de lo que ves, después de haber procurado prepararte

lo mejor que hayas sabido. La peor confesión es la que no se hace...

Además el confesor, especialmente si se lo pides, puede ayudarte con alguna pregunta o sugerencia, respetuosa y prudente. Si aun así después de confesarte recuerdas algo importante que no has dicho por olvido, no te preocupes: basta que tomes nota mental para decirlo la próxima vez.

- A continuación se ofrecen algunas orientaciones para un **examen de conciencia básico** (11.1), suficiente para preparar bien la confesión, especialmente si hace mucho tiempo desde la última vez, o no se sabe muy bien cómo hacer.
- Más adelante, pensando en quienes se proponen **confesarse con cierta frecuencia**, se añaden otras sugerencias más concretas y desarrolladas (11.2). No son para pasar revista a todas en cada confesión, naturalmente.

La idea es que esas cuestiones, junto a otras que cada persona pudiera tener más en primer plano en cada momento, ayuden a ir considerando poco a poco delante de Dios aspectos importantes de nuestra vida, para llegar a conocernos mejor y caer en la cuenta de cosas en las que podríamos ir mejorando con la ayuda del sacramento.

II. 1. *Para un examen básico.* Puedes empezar pidiendo ayuda al Señor. Por ejemplo, diciéndole con tus palabras algo semejante a esto: “Jesús, vengo porque sé que me quieres. Gracias porque haces que yo también quiera aprender a quererte. Pero ya sabes que necesito tu perdón y tu ayuda. Haz que vea lo que me aparta de ti”.

Después puedes considerar cuándo te confesaste por última vez; si eres cons-



ciente de algún pecado grave en ese tiempo, o de algo que te pesa o te inquieta especialmente; si sabes o intuyes que algunas cosas que has hecho no están bien; si te parece que has cumplido bien tus principales deberes; en qué piensas que tendrías que decidirte a cambiar, porque no te hace bien o no ayuda a los demás; si hay dudas o cuestiones sobre tu vida cristiana que tendrías que aclarar...

Cuando termines de examinarte (basta unos minutos), puedes decirle al Señor algo así: "Gracias por ayudarme en esta preparación. Ayúdame ahora a confesarme con sinceridad y fortalece en mí el deseo de cambiar, con tu gracia, en esto que he visto y en las demás cosas, de las que quizá no me doy cuenta ahora".

Al confesarte, si quieres, pide también al sacerdote que te ayude (lo hará encantado). Y cuando termines de decir los pecados, puedes añadir: “Pido perdón también por todo lo que no veo en este momento y por todos los pecados de mi vida”.

11.2. Otras sugerencias que pueden ser útiles para ir mejorando poco a poco.

No queremos que nuestra conversión sea flor de un día, por eso es muy bueno que cada uno tenga su *proyecto personal* de crecimiento en la vida cristiana. Para llevarlo a cabo, los medios fundamentales son:

- oración personal y participación en la Eucaristía;
- hablar de vez en cuando con un sacerdote; y también, si nos ayuda, con alguien que, por su vida de fe y su

formación, pueda acompañarnos en este camino;

- confesión frecuente.

Y para que la eficacia del sacramento de la penitencia vaya configurando cristianamente los diversos aspectos relevantes de nuestra vida, es importante que el examen nos lleve poco a poco a profundizar en el conocimiento propio. Así nos hará descubrir nuevos horizontes y despertará la voluntad de ir liberándonos de impedimentos inadvertidos o subestimados para ser más capaces de amar.

Un modo de hacerlo con cierto orden puede ser considerar nuestra vida respecto a Dios, a los demás, y a nosotros mismos, teniendo presentes algunas razones y motivos que sitúen las cosas en su contexto y nos ayuden a valorarlas.

A continuación se proponen algunas cuestiones con ese esquema, pero natu-

ralmente cada persona se fijará en unas más que en otras; o añadirá algunas que no están ahí pero que se le vienen a la mente al pensar sobre un tema, etc.

Puesto que no se trata de un test, sino de un simple material de apoyo, servirá o no en la medida en que a cada uno le ayude efectivamente; y se puede usar de la manera que parezca más útil, con toda libertad.

11.2.1. *Tu vida en relación con Dios.* La verdad más importante y definitiva de tu existencia se realiza en tu relación personal con Dios, que ha querido que existieras y te sostiene solo por amor:

- te mira siempre con inmensa ternura y dice: *es muy bueno* que existas;
- te quiere como si fueras su única criatura;
- busca únicamente tu bien, que seas feliz de verdad, no aguarte la fiesta;

- te invita a compartir su Vida, para que así vivas plenamente...

Si esta verdad no está en el centro, la vida se descoloca y se desdibuja, pierde su fuerza y su sentido.

Cualquier otra realidad a la que des la prioridad se acaba demostrando trivial y decepcionante, comprobarás que te *descentra* y te hace daño.

Así se entiende que el primer mandamiento, en realidad la *primera necesidad personal*, sea amar a Dios sobre todas las cosas, sin darle a nada ni a nadie -ni siquiera a tu persona- el sitio que solo Él debe tener en tu vida. No porque Dios *lo exija*, sino porque lo necesitas tú urgentemente. Lo exige tu dignidad de persona y de hijo de Dios. Es necesario para que se realice tu vocación al amor y tu felicidad. Nada es equivalente.

En este contexto puedes preguntarte, por ejemplo:

- Si Dios tiene el primer lugar en tu vida o dejas que otras cosas (ambiciones, proyectos, gustos, planteamientos...) le hagan la competencia; si le tratas, rezando todos los días, hablando con Él para no olvidarle y corresponder a su amor, para darle gracias, para pedirle perdón y ayuda; si hablas con cariño de Dios y de todo lo suyo; si evitas usar su nombre o el de personas y cosas santas como exclamación de enfado o desahogo, o como parte de otras expresiones burlonas o poco respetuosas.
- Si te tomas en serio tu identidad cristiana y tratas de cuidarla, o te acomodas a un ambiente quizá frío o indiferente; si procuras conocer mejor a Dios, formarte y madurar en la fe, para



que tu vida dé fruto; si admites conscientemente dudas de fe (que no es lo mismo que plantearse sin miedo cuestiones difíciles y procurar resolverlas, poniendo los medios adecuados, para creer más y mejor); si cedes a modos de pensar, valorar o actuar materialistas, utilitaristas, camaleónicos, superficiales; si has callado deliberadamente en la confesión algún pecado grave.

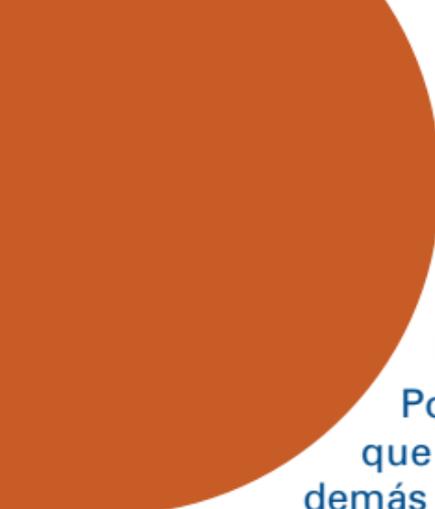
- Si participas en la Misa los domingos y las demás fiestas *de precepto* (es decir, los días en los que la Iglesia pide que lo hagamos, si no lo impide una causa muy justificada, porque participar en la Eucaristía en esas fiestas forma parte esencial de la vida e identidad cristianas); si has faltado alguna vez sin motivo suficiente; si has comulgado sabiendo que tenías algún pecado mortal sin confesar; si valoras por qué la Eucaristía es tan esencial para ti y

procuras vivirla con amor y agradecimiento: no simplemente para cumplir *cuando puedes* un mandato de la Iglesia, sino como momento esencial de tu comunión de vida con Jesucristo, sin el cual tu vitalidad cristiana se apagaría poco a poco.

- Si te abandonas o caes en la autosuficiencia, viviendo como si no necesitaras a Dios o diera igual cómo vives; si te desanimas con facilidad y no procuras fomentar la confianza en Él, considerando que es tu Padre y vela por ti, también en las dificultades.

11.2.2. Tu vida en relación con los demás.

Cada persona tiene una dignidad y un valor únicos, en cierto modo *infinitos*, porque es imagen y semejanza de Dios. Para Él nadie es irrelevante, nadie es anónimo, nadie es despreciable: somos sus



hijas e hijos amados, Cristo ha entregado hasta la última gota de su sangre por cada uno, por cada una.

Por eso es fundamental que procuremos mirar a las demás personas, especialmente a las de nuestra familia pero no únicamente a ellas, como verdaderos hermanos. No solo hemos de tratarlos con justicia y evitar perjudicarles, sino hacerles todo el bien que podamos. Les debemos respeto, cariño, comprensión, ayuda, solidaridad... Hemos de procurar imitar la mirada y la actitud misericordiosa de Dios hacia cada persona.

En esta perspectiva, te ayudará preguntarte, por ejemplo:

- Si quieres y respetas a tus padres; si les escuchas y obedeces en todo lo razonable, reconociendo el papel que desempeñan en tu vida por querer de Dios; si te esfuerzas en perdonar cuando quizá,

por unas razones u otras, no han podido o no han sabido darte el hogar y el ejemplo que habrías querido; si en casa eres responsable, cariñoso y agradecido, o más bien exigente o esclavo de la comodidad egoísta; si procuras ser apoyo y alegría para todos en la vida familiar; si tratas de dominar el genio y los malos modos al discrepar en cuestiones en las que tienes otro punto de vista; si muestras respeto a quienes por su función o por su edad lo merecen, aunque no compartas sus modos de actuar o pensar.

- Si te dejas arrastrar por la competitividad en la relación con tus compañeros; si eres leal con tus amigos y amigas; si les das buen ejemplo y rectificas cuando no ha sido así; si les ayudas a ser mejores personas y a estar cerca de Dios; si les apoyas en sus dificultades; si les dices siempre la verdad y les corriges
- 

con afecto y a solas cuando es necesario; si tienes la firme decisión de no hablar nunca mal de ellos con otras personas, ni comentar en su ausencia cosas que les dejen en mal lugar.

- Si evitas la violencia, la hostilidad y la grosería, con conocidos y desconocidos; si procuras perdonar lo antes posible, sin dejar que crezcan rencores o enemistades; si excusas y pasas por alto los fallos de los demás o los juzgas con dureza; si pides perdón; si aceptas con elegancia que otras personas tengan distintos modos de ver las cosas en cuestiones opinables; si sabes mostrar tu desacuerdo sin enfadarte, discutir o descalificar.
- Si procuras no hablar mal de nadie y sabes callar, cuando no puedes decir algo positivo; si evitas el cotilleo, la búsqueda o la difusión chismosa de información innecesaria (aunque sea verdadera) sobre la vida de los demás, la crítica y la murmuración; si sabes

ayudar a los demás cortando amablemente o cambiando la conversación, cuando deriva por esos derroteros; si guardas la discreción debida sobre asuntos propios o ajenos que otras personas no deben o no necesitan conocer, o que no hay razón especial para que seas tú quien los comunique.

- Si valoras o desprecias a otras personas principalmente por su aspecto físico; si has usado tu cuerpo o el de otras personas como mero instrumento para buscar el placer sexual; si procuras vivir la castidad como corresponde a tu situación, valorando que la dimensión sexual es inseparable de la integridad de la persona y está profundamente vinculada con su capacidad de amar de verdad; si evitas imágenes, textos, conversaciones, fantasías o conductas que pueden llevar fá-



cilmente a tentaciones contra la castidad y fomentar en ti o en otros un clima de predominio de lo físico e instintivo.

- Si miras a los demás como hijas e hijos de Dios, o dejas que se adormezca tu capacidad de reaccionar ante todo lo que maltrata, utiliza, desprecia o degrada a las personas (también cuando lo consienten); si has procurado o aconsejado el aborto, en vez de afrontar los problemas amando y respetando sin condiciones la vida de la criatura concebida; si procuras contribuir de algún modo al crecimiento de una cultura que ame y proteja la vida sin excepciones.
- Si tienes el corazón libre de las cosas materiales o te dejas arrastrar por la ambición o por el afán de aparentar; si valoras a las personas especialmente según su posición económica o social; si admites sentimientos de envidia, codicia o frustración porque no tienes lo

que desees y otros sí tienen; si cuidas las cosas de uso personal para que duren lo razonable; si gastas innecesariamente o en exceso; si respetas la propiedad ajena y no tomas sin permiso cosas que no son tuyas; si compartes lo tuyo (dinero, tiempo, conocimientos...) con generosidad; si das limosna y procuras colaborar en iniciativas solidarias y de caridad, en la medida de tus posibilidades.

- Si sientes la responsabilidad de ayudar con tu oración a todos, vivos y difuntos, especialmente a los más cercanos y a quienes te lo piden.

11.2.3. Tu manera de vivir respecto a tu propia persona. Jesús enseña que todo lo que hace falta para vivir como hijo de Dios se puede resumir en “amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo”. Esto significa que hay un



amor a sí mismo que no solo es bueno, sino que es necesario para ser buen cristiano. Es muy importante que cada persona aprenda a reconocer los dones que Dios le ha dado, a agradecerse los y a amarse como Él la ama. De otro modo faltaría a la verdad y se haría daño.

Por supuesto, existe la posibilidad de que el modo de vivir a diario ese amor a sí mismo degenerare en diversas manifestaciones del egoísmo y del orgullo, que nos llevan a situarnos en el centro del universo, como si fuéramos lo único o lo más importante que existe, dejando todo lo demás y a todos los demás muy en segundo o tercer plano...

Pero esa tendencia negativa de nuestra naturaleza herida por el pecado tiene remedio. La clave es que cada uno y cada uno se comprenda a sí mismo como un regalo de Dios, también para los demás, y disfrute y trate de cultivar con cariño y

responsabilidad los dones recibidos. Muchas veces no lo conseguiremos, pero tenemos siempre la posibilidad de rectificar enseguida, sin decaimientos, contando también con la ayuda de la confesión.

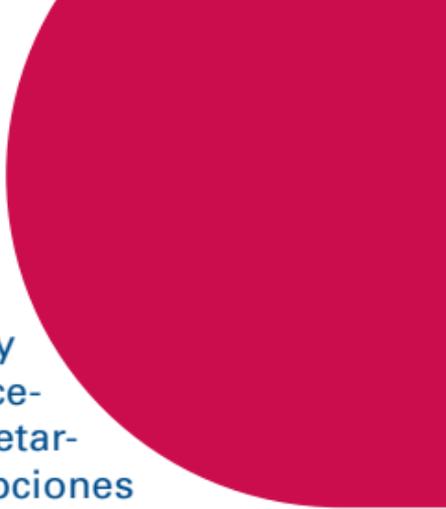
Hemos de aprender a querernos con nuestros defectos (aunque no los queramos y tratemos de ir venciéndonos), porque así es como nos ama Dios: como somos. De ese modo iremos aprendiendo y mejorando también la manera de querer a los demás, que se hará más realista y comprensiva.

Los motivos y manifestaciones del adecuado amor a sí mismo son muy semejantes a los que hemos considerado en el punto anterior, al hablar de la relación con el prójimo. Ambos amores son igualmente importantes para llegar a tener un corazón verdaderamente humano, maduro y equilibrado, que es la base natural

sobre la que se puede construir una vida cristiana auténtica.

Desde este punto de vista podrías preguntarte, por ejemplo:

- Si das gracias a Dios por tu vida, por ser quien eres, o dejas que predominen la queja y el enfado por todo lo que no te gusta de ti; si te aceptas, o admites fácilmente la frustración y el desaliento; si procuras ser realista, o buscas la evasión por temor a afrontar tu realidad concreta; si te juzgas con dureza y enfado, o procuras mirarte como Dios te mira, para vivir sencillamente, con alegría y esperanza; si te propones metas de mejora y procuras poner de tu parte con constancia para que se hagan realidad; si aceptas tus fallos con paciencia y espíritu constructivo, confiando en Dios; si te dejas querer y ayudar.
- Si tratas de evitar que los altibajos emocionales te dominen y se hagan duraderos, determinando tu estado de ánimo; si fácilmente das rienda



suelta a tu humor, bueno o malo, dejando que gobiernen tu vida las ganas y las desganadas; si estudias y trabajas las horas necesarias, sin excusas, retardos o interrupciones innecesarias; si procuras salir de la inmersión en tus propios sentimientos, necesidades y problemas, para ganar la libertad de pensar en los demás y quererles; si el equilibrio interior que nace de saberte hijo de Dios se refleja en una conducta educada y afable, o tiendes más bien a crispas las relaciones personales y sociales; si procuras mejorar tu formación cultural y el contenido de tu conversación, de modo que ayude a los demás; si es fácil a tu lado que los demás crezcan como personas, vivan con alegría y cerca de Dios.

- Si cuidas razonablemente tu salud; si comes demasiado o demasiado poco,



sin verdadera necesidad; si bebes alcohol con exceso o consumes drogas, aunque sea ocasionalmente, buscando alterar tu percepción de la realidad o zafarte de ella; si permites que te domine la dependencia de las redes sociales, la mensajería o los juegos; si te dejas arrastrar fácilmente a actuar “como los demás”, para conseguir su aceptación y evitar su rechazo, o tratas de ir conquistando la libertad de quien actúa considerando siempre su dignidad personal y qué espera Dios; si te dejas dominar por la indecisión o el miedo a equivocarte; si pretendes que otros decidan por ti, vaciando de sentido tu libertad.

- Si combates el afán de llamar la atención; si admites que te condicione el afán de construir y defender la imagen que quieres que los demás tengan de ti, aunque eso te lleve a la insinceridad y

a una tensión constante; si conjugas la franqueza con la protección de tu intimidad, viviendo el pudor, la discreción y otras virtudes que ayudan a comunicar la verdad de sí mismo sin caer en la exposición indiscriminada; si cuidas el mensaje sobre ti que transmites con tu modo de presentarte, vestir y actuar, para procurar que refleje la verdad y la riqueza de tu persona, sin falsearla ni devaluarla; si tu habitación, los espacios que utilizas y tus cosas personales muestran que sabes apreciar tu dignidad y amarte bien, aunque te suponga el pequeño esfuerzo de vencer la tendencia a la pereza, al abandono y al desorden, que anestesian y acaban por anular las motivaciones grandes y verdaderas de nuestra vida.

12. *Cómo confesarse*

El orden de la confesión es más o menos así:



12.1. *Saludo.* Haces la señal de la cruz, diciendo: **“En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén”**; y saludas al sacerdote, diciendo, por ejemplo: **“Ave María purísima”**.

Él responderá: **“Sin pecado concebida”**. Después, te dirá: **“El Señor esté en tu corazón, para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados”**.

Tú dirás, por ejemplo: **“Señor, tú lo sabes todo, tú sabes que te amo”** (son las palabras con que san Pedro expresó a Jesús resucitado su dolor por haberle negado, su deseo sincero de amarle, a pesar de su debilidad, y su confianza en Él).

12.2. *Confesión.* Puedes empezar diciendo más o menos cuándo te confesaste por última vez, para orientar al confesor.

Después, si tienes conciencia de algún pecado mortal en ese tiempo, te ayudará decirlo lo primero. Al confesar pecados mortales, es preciso decir el tipo de pecado y el número de veces, al menos aproximado, que lo has cometido. No por afán de contabilizar, sino porque cada pecado es distinto, aunque sea del mismo tipo, y es necesario confesarlo singularmente en lo posible. No se trata de detallar minuciosamente, pero sí de decir lo suficiente para que el sacerdote entienda a qué pecado te refieres.

Si no queda suficientemente claro lo que intentas decir, puede que el sacerdote te haga alguna pregunta, delicadamente y sin incomodar, no por curiosidad, sino para ayudarte a confesarte bien y a aprender cómo decir lo necesario en futuras confesiones.

Es verdad que puede costar un poco concretar pero, cuando ponemos delante de



Dios la verdad de nuestra vida con sencillez, nos hacemos más humildes y vemos mejor cuánto necesitamos su ayuda. Además es una buena manera de expresar al Señor que nos duele y le pedimos perdón, no solo genéricamente, sino por cada una de las veces que le hemos ofendido. Todo eso facilita mucho nuestra lucha posterior.

12.3. Consejo, penitencia, absolución y despedida.

Cuando termines de confesarte, el sacerdote normalmente te dará algún consejo que te anime a ir adelante con esperanza y confiando en al amor de Dios. Si quieres preguntar o comentar alguna cosa, puedes hacerlo también en ese momento.

Al terminar, te dirá qué penitencia debes cumplir: por ejemplo, rezar alguna ora-

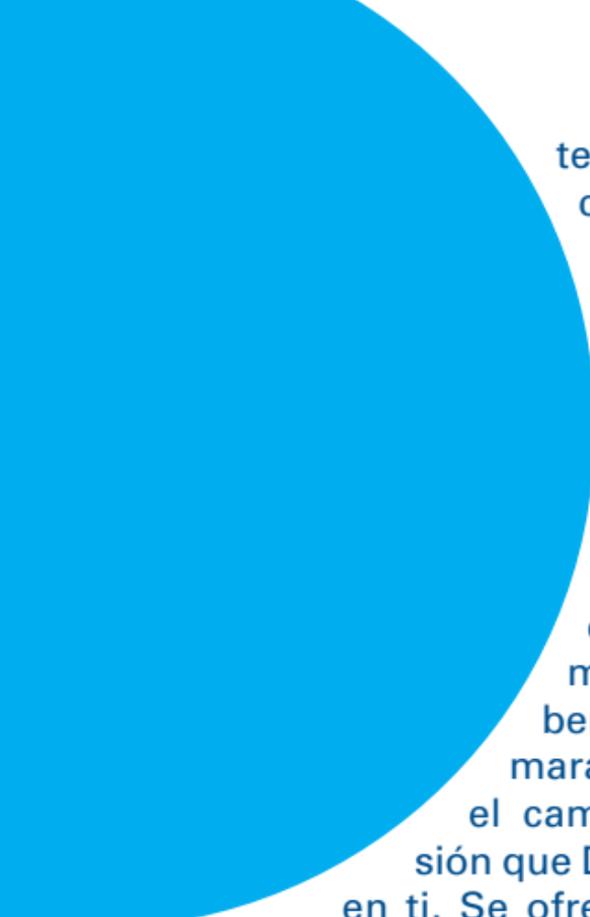
ción usual. Si no te la sabes bien, díselo, para que te la cambie o te ayude a rezarla.

Después te dará la absolución ('absolver' viene del latín y tiene el sentido de 'liberar', 'desatar', 'perdonar'), diciendo, además de otras breves palabras de invocación a Dios: "yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo".

Finalmente te despedirá, diciéndote: "**Vete en paz**". Tú respondes: "**Amén**", o "**Así sea**".

Así termina normalmente la confesión. Ya solo falta cumplir la penitencia y dar muchas gracias a Dios antes de volver a tu vida cotidiana, con el corazón renovado y unido a Él.

Alguna vez, sin embargo, puede suceder que el confesor vea que aún no estás en condiciones de recibir la absolución. No te enfades: míralo como una ayuda que el Señor, a través de la Iglesia,



te ofrece para completar tu preparación y poder darte más adelante el sacramento con fruto. En ese caso, el sacerdote te lo explicará con cariño y claramente; te dará la bendición y te animará a continuar por el camino de conversión que Dios va haciendo en ti. Se ofrecerá también a acompañarte, si lo deseas, no solo con su oración, sino también con su estímulo y su consejo en sucesivas conversaciones: como un hermano o una hermana mayor ayudan a sus hermanos, en la situación en que cada uno se encuentra, a avanzar hacia una meta que vale la pena.

