

**COMO
CONFESARSE
BIEN**

FRANCISCO LUNA Y LUCA DE TENA

CUADERNOS PROA

N.º 3

1ª edición, 1.000 ejemplares
2ª edición, 2.000 ejemplares
3ª edición, 3.000 ejemplares

FRANCISCO LUNA LUCA DE TENA

**COMO
CONFESARSE
BIEN**

TERCERA EDICION

SANTIAGO DE CHILE, 1979

NIHIL OBSTAT:
EL CENSOR, LUIS GLEISNER, PBRO.
IMPRIMATUR: MONS. SERGIO VALECH
OBISPO AUXILIAR DE SANTIAGO
SANTIAGO DE CHILE
ABRIL DE 1976

EL PECADOR

SEGURAMENTE será el amor propio. Sí, debe ser él quien hace que nos creamos más de lo que somos. Muchas personas se imaginan que son más inteligentes, más altas, más fuertes y más hermosas de lo que son en realidad, y aunque el pudor no les permite manifestar a las claras lo que piensan de sí mismas, cuando son juzgadas por los demás estiman que no se les aprecia en lo que valen.

En efecto; es muy fácil para un hombre bromear acerca de su fealdad, pero en el fondo no termina de estar convencido de que sea tanta, y la prueba de ello es que le molesta que otros lo comenten. Y es que una cosa es pensar que tenemos ciertos defectos, **hasta**

el sol tiene manchas —decimos para disculparnos— y otra, bien diferente, aceptarlas como algo personal.

Y este comportamiento, que muchas veces se acepta con una sonrisa, puede tener una influencia definitiva en nuestro trato con el Señor, porque esa visión superficial nos lleva a disimular las propias faltas, y con ello se levanta un muro infranqueable que nos impide acercarnos y tratar familiarmente con nuestro Padre Dios.

El Catecismo Romano, al tratar del sacramento de la confesión, comienza explicando la virtud de la penitencia interior, a la que define como aquella **virtud por la que nos convertimos a Dios de todo corazón, detestamos profundamente los pecados cometidos y proponemos firmemente la enmienda de las malas costumbres, esperanzados por ello de obtener el perdón de la misericordia divina** (IV, p. II), y no duda en afirmar que ella **constituye la materia misma del sacramento**, de tal modo que **si no vivimos sinceramente su realidad interior, la del alma, de poco nos ser-**

viría cuanto hiciéramos externamente (Ibidem). Es decir, que la simple acusación de nuestras faltas haría inútil la confesión, si no fuese acompañada de la **penitencia interior**.

Por eso es tan importante reconocer los pecados con humildad, no vaya a ser que nos ocurra como al fariseo del que nos habla Jesús en el Santo Evangelio: **Dijo a ciertos hombres que presumían de justos y despreciaban a los demás, esta parábola: Dos hombres subieron al templo a orar; el uno era fariseo y el otro publicano. El fariseo, puesto de pie, oraba en su interior de esta manera: ¡Oh, Dios, yo te doy gracias porque no soy como los demás hombres, que son ladrones, injustos, adúlteros, ni tampoco como este publicano! Ayuno dos veces a la semana, pago los diezmos de todo lo que poseo. El publicano, al contrario, puesto allá lejos, ni aun los ojos osaba levantar al Cielo, sino que se daba golpes de pecho, diciendo: Dios mío, ten misericordia de mí, que soy un pecador. (Lc. 18, 9-13).**

Al leer con atención estas palabras del Señor se sobrecoge el ánimo, porque ¿no es asombroso el parecido que hay entre el fariseo y nosotros mismos? ; ¿no es verdad que llegamos, como él, a creernos buenos porque nuestra conducta está más o menos de acuerdo con una forma bastante cómoda de entender la vida sobrenatural? El fariseo de la parábola se portaba aparentemente bien, pero olvidaba una cosa: amar a Dios no consiste solamente en dar limosna y respetar la propiedad del prójimo o ayunar. Seguramente el publicano había cometido un número mayor de pecados que él, pero a pesar de ello **volvió a su casa justificado**, porque los había reconocido con humildad y había pedido perdón por ellos.

¿Qué quiere decirnos el Señor con esta parábola? ¿Acaso no era verdad cuanto decía el fariseo, y acaso no era verdad también lo que repetía el publicano? En los dos casos eran ciertas sus afirmaciones, pero en el primero se trataba de una verdad a medias. El fariseo solamente veía el bien que había prac-

ticado, y comparaba su virtud, no con las enseñanzas de Jesucristo, sino con una medida que él mismo se había hecho de acuerdo con el egoísmo, y olvidaba que la justificación solamente se alcanza cuando se pide perdón de los pecados y se le da a Dios el corazón.

El fariseo no amaba a Dios, se amaba a sí mismo, y estaba orgulloso de su virtud. Despreciaba a los demás y no se daba cuenta de que ésta era su falta más grave. El no podía arrepentirse de haber robado ni de ser adúltero por la sencilla razón de que siempre había respetado la propiedad ajena y la mujer del prójimo. En esto era bueno y podía tener la conciencia tranquila; pero no lo era cuando despreciaba al publicano, y no lo era porque en eso no se parecía al Señor. Dios lo perdonaba y él lo despreciaba. Había algo de lo que tenía que pedir perdón: su falta de amor al prójimo. Era tan grande su amor propio que pasaba por alto lo que más importaba: amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo. Este era su error y en esto consistía su ce-

guera: la soberbia no le permitía ver que aunque hacía algunas cosas buenas, también él era un pecador, que si bien cumplía la mayor parte de los mandamientos, no era fiel al amor a los demás. Su pecado consistía fundamentalmente en pensar que no tenía pecados, y como no reconocía su falta, no pedía perdón, y por ello volvió a su casa tal y como entró en el templo a orar.

Tal vez sea ésta la razón por la que, a veces, se tiene la conciencia tan tranquila: la soberbia o el amor propio, o la falta de sinceridad, nos impiden reconocer que en el fondo todos tenemos algo de qué arrepentirnos.

EL PECADO

RECONOCER nuestros pecados, darnos cuenta de que somos pecadores es el principio de toda conversión; y es claro que este primer paso de la reconciliación con Dios, lo mismo que los que seguirán hasta obtener el perdón definitivo en el sacramento de la penitencia, no puede darse sin la ayuda de la gracia.

Pero la gracia no anula ni destruye la naturaleza, y esto significa que hay que cooperar con ella sin dejar al Señor para que lo haga todo, absolutamente todo, sin contar con la colaboración personal de cada uno; es decir, sin hacer el esfuerzo necesario para alcanzar la mano que nos tiende. A nosotros, en consecuencia, nos corresponde adquirir con el estudio o con la lectura o con la ayuda de una persona de crite-

rio, las ideas fundamentales de la moral cristiana para no caer en el error de estimar como pecados acciones que no lo son; o, por el contrario, llegar a creer que no ofenden a Dios verdaderas desobediencias a su ley, ya que difícilmente podríamos dar ese primer paso de la conversión si no estamos en condiciones de reconocer nuestras faltas.

Algunos creen que para pecar se necesita una maldad especial y que solamente se comete un pecado en el caso de que se haga movido por el odio a Dios, pero se equivocan los que piensan así. Para cometer un pecado no es necesario hacerlo con la intención concreta de enfrentarse con el Señor; en realidad, el pecado es la **desobediencia voluntaria a la ley de Dios**, y para caer en él es suficiente conocer esa ley y no cumplirla.

Esto significa que el pecado no es una sorpresa con la que nos encontramos de pronto, como algo llovido del cielo, sino que para que éste exista realmente hace falta que se cumplan tres condiciones: 1) que una cosa mala, o

que se crea así, sea objeto de pensamiento, palabra, deseo, obra u omisión; 2) darse cuenta de que aquello ofende a Dios; 3) que se haga a sabiendas de que con ello se obra mal.

Estas circunstancias se llaman, respectivamente: materia, advertencia y consentimiento, y una vez que se dan las tres, ahí existe un pecado personal, porque se ha querido algo malo, a pesar de saber que ofendía al Señor.

Y no se diga que si las cosas son así, mejor sería desconocer la Ley de Dios, porque los que afirmasen semejante conclusión se equivocarían, ya que en ese caso su ignorancia sería culpable, y, por tanto, se harían responsables no sólo de ella, sino también de los pecados cometidos a consecuencia de la misma, y se les podrían aplicar las palabras de Jesucristo: **este pueblo ha endurecido su corazón, y ha cerrado sus oídos, y tapado sus ojos; a fin de no ver con ellos, ni oír con los oídos, ni comprender con el corazón, por miedo de que, convirtiéndose, yo le dé la salvación** (Mt. 13, 15).

LA GRAVEDAD DEL PECADO

SE NACE con una serie de disposiciones naturales, y después, al ser bautizados, se reciben, junto con la gracia, la fe, la esperanza, y la caridad, que nos capacitarán para la vida sobrenatural. Pero todas esas virtudes, tanto las naturales como las sobrenaturales, solamente son el principio y los medios para lo que hay que conseguir con el esfuerzo personal y con la ayuda de Dios. Y esto significa que para comprender la gravedad del pecado es preciso contemplar primero la grandeza del amor con que Dios nos ama, a la luz que las virtudes sobrenaturales proyectan en nuestra vida.

Desde toda la eternidad, Dios pensaba en nosotros; en aquel entonces no

éramos más que un pensamiento en la mente divina, pero ese pensamiento lo amó Dios tanto, con tanta intensidad, que le dio la vida. Y es que el amor que Dios nos tiene es tan grande, que fue capaz de hacer lo que ninguno de nosotros puede. En efecto: cuando se tiene un deseo, cuando se quiere algo que todavía no existe, por grande que sea nuestro afán, nos hemos de conformar con la esperanza de que aquello sea una realidad algún día. Pero en Dios todo esto es diferente: cuando Dios ama lo hace con tal fuerza que da la vida. Esta es la explicación de nuestra existencia: el amor con que Dios nos ama. El único amor, capaz en su grandeza, de hacer que lo que todavía no es más que un pensamiento, llegue a existir realmente.

Y Dios nos hizo para El, a su imagen y semejanza, para que al conocerle y amarle pudiéramos ser felices, para siempre, a su lado en la eternidad, con una felicidad indescriptible que el Apóstol sólo sabe balbucear: **Ni ojo vio, ni oído oyó, ni pasaron al hombre por el**

pensamiento lo que tiene Dios preparado para aquellos que le aman (1 Cor. 2, 9).

Dios nos creó inmortales, llenos de gracia y de dones, y al desobedecer en el paraíso, perdimos la inmortalidad del cuerpo y la gracia del alma. Pero no por eso dejó de amarnos, y quiso que el hombre que había pecado fuese también el que reparase el daño. Ahora bien, aquello resultaba imposible porque después del pecado original éramos incapaces con nuestras propias fuerzas de restablecer el orden primitivo. Y fue entonces cuando el Hijo de Dios se hizo Hombre en las entrañas de la Virgen María para pasar por las penalidades y el trabajo y la muerte por la que pasan todas las criaturas, a fin de ser El quien pagase la deuda contraída por el pecado. Y por eso murió en una Cruz, perdonando y ofreciendo su vida al Padre como sacrificio propiciatorio por los pecados de todos los hombres.

¿Qué es el pecado? Pues, el desprecio de todo eso. El olvido del amor con que Dios nos creó, el olvido del amor

con que nos mantiene en la existencia, el olvido de la Encarnación del Hijo de Dios, el olvido de sus años de trabajo, el olvido de su vida escondida y de su obediencia a José y María durante treinta años, el olvido de su Pasión, de su flagelación y de su muerte en la Cruz.

Por eso hay quienes no comprenden la malicia que encierra el pecado, porque no miran a Dios, sino que se miran a sí mismos, y actúan, como si una falta fuese más o menos grave según la impresión, mayor o menor, que les produce personalmente, olvidando que la ofensa a Dios no depende de lo mucho o de lo poco que nos repugne una falta, sino de lo mucho o de lo poco que nos aparte del Señor.

El que no asiste a Misa en fiesta de guardar es fácil que se retire a descansar, al fin de la jornada, con la preocupación de haber ofendido a Dios; pero si se acostumbra a hacerlo con frecuencia, la conciencia no le acusará con la fuerza de la primera vez, y, sin embargo, a pesar de la falta de remordimien-

tos, no por eso su pecado deja de ser grave.

No, la malicia del pecado no se mide por lo mucho o por lo poco que nos conmueve interior o exteriormente; para conocer la gravedad de una falta, en primer lugar, hay que atender a lo que Dios nos dice de ella, a sabiendas de que la impresión que nos produzca no es la medida de su maldad. El pecado mortal o el venial siempre ofenden al Señor; pero como generalmente no los **sentimos** en nuestra propia carne, al dejarnos llevar por este modo sensible de entender las relaciones con Dios, fácilmente se llega a la conclusión de que aquéllo no tiene importancia o de que la tiene menor, y así, poco a poco, se deforma la conciencia y se agranda la distancia que nos separa del Único que verdaderamente puede hacernos felices.

LA MISERICORDIA DE DIOS

A LO LARGO del Evangelio se manifiesta con claridad el cariño con que Jesucristo mira todas nuestras cosas. Esta actitud le lleva incluso a preocuparse por la comida de quienes le siguen para escuchar su doctrina, y que son alimentados en dos ocasiones con el milagro de la multiplicación de los panes y de los peces. Pero donde más se nota la preocupación por sus hermanos, los hombres, es en el interés que pone en que vivamos la vida de la gracia.

San Marcos nos cuenta que en cierta ocasión, a causa del gentío que rodeaba a Jesús, unos que conducían a cierto paralítico para presentárselo, al no encontrar el medio normal de conseguirlo, descubrieron el techo de la casa —pro-

bablemente se trataba de una lona— para descolgarle con su camilla. Cuando el Señor ve la fe de aquellos hombres, las palabras que dirige al enfermo son una expresión de lo que más le interesa de su persona: **Hijo, perdonados te son tus pecados.** Y sigue contándonos el evangelista: **Allí estaban algunos de los escribas y decían en su interior: ¿Quién puede perdonar los pecados sino sólo Dios? Mas como Jesús penetrase al momento con su espíritu esto mismo que interiormente pensaban, les dice: ¿Qué andáis revolviendo esos pensamientos en vuestros corazones? ¿Qué es más fácil, decir al paralítico: tus pecados te son perdonados, o decir: levántate, toma tu camilla y camina? Pues para que sepáis que el Hijo del Hombre tiene potestad en la tierra de perdonar los pecados: Levántate, dijo al paralítico, yo te lo digo; toma tu camilla y vete a casa. Y al instante se puso en pie, y cargando con su camilla, se marchó a vista de todo el mundo, de forma que todos estaban pasmados y dando gloria a Dios, y decían: Jamás habíamos visto cosa semejante. (Mc. 2, 3-12).**

En la escena comentada, lo más espectacular es lo que se realiza a la vista de todos, la curación del enfermo, pero lo más admirable es que se le perdonen los pecados y se le abran de par en par las puertas del Cielo.

Esa misma maravilla se repite hoy también al recibir el sacramento de la penitencia, porque Jesús no se limita a prometerle a Pedro y a los demás apóstoles el poder de perdonar los pecados (cfr. Mt. 16, 19 y 28,18), sino que además se lo concede efectivamente después de su Resurrección con las siguientes palabras: **Recibid el Espíritu Santo; a quienes perdonáseis los pecados les serán perdonados; y a quienes se los retuviéseis les serán retenidos** (Ioh. 21, 21-23).

LA CONVERSION

LA MIRADA del Señor nunca se posa superficialmente sobre el hombre. Dios mira siempre al corazón, **porque de él procede la vida.** (Prov. 4, 2).

Esto quiere decir que para recuperar la amistad divina perdida por el pecado, es preciso que se realice una profunda conversión interior. **La vida humana es, en cierto modo, un constante volver hacia la casa de nuestro Padre. Volver mediante la contrición, esa conversión del corazón que supone el deseo de cambiar, la decisión firme de mejorar nuestra vida, y que —por tanto— se manifiesta en obras de sacrificio y de entrega. Volver hacia la casa del Padre, por medio de ese sacramento del**

perdón en el que, al confesar nuestros pecados, nos revestimos de Cristo¹.

Para que se dé este retorno es necesario que el hombre entre en sí, y al contemplar el abismo que le separa del Señor, se disponga a salvarlo con la ayuda de la gracia; de no ser así, nuestros afectos no serían sinceros, sino que permanecerían prendidos en el pecado, con lo que se nos podrían aplicar aquellas palabras que Jesús dirige a los hipócritas: **Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí.** (Mt. 15, 8).

¹ J. Escrivá de Balaguer, *Es Cristo que pasa*, N° 64.

LAS RECETAS

SE APRENDE en Física que los cuerpos tienden a la posición de mínima energía potencial, es decir, a aquella posición desde la que realizarían el menor trabajo. Este principio no es otra cosa que la expresión científica de un hecho que puede observarse en la vida de cada día: los objetos situados sobre una mesa o en algún lugar elevado, casi siempre acaban en el suelo.

Una tendencia parecida se observa también en la vida espiritual, y se manifiesta en el hecho de intentar reducir todo, o casi todo, a recetas que se aplican a los casos concretos, y que sirven para tranquilizar la conciencia, en un afán de evitar la responsabilidad de pensar en las consecuencias de nuestros

actos y en las obligaciones que deben afrontarse en la vida. Nos gustaría poder apretar un botón y que una voz nos dijese exactamente lo que hay que dar de limosna. Algunos padres querrían que existiese también la respuesta exacta para saber el número de hijos que hay que tener, y a los tibios les dejaría más tranquilos que la moral delimitase con mayor precisión las fronteras que separan el pecado venial del mortal.

Hay que reconocer que si las cosas sucediesen de este modo, tal vez la vida resultaría más cómoda, pero no debe olvidarse que lo que caracteriza a los hijos de Dios no es la comodidad, sino el amor con que tratamos a nuestro Padre, que nos lleva a dar también importancia a los pecados veniales e imperfecciones.

En lo que se refiere a la confesión, indiscutiblemente pueden fijarse las condiciones que hacen de ella un signo eficaz de la gracia, pero nunca se pierda de vista que esos requisitos: examen de conciencia, arrepentimiento, propósito de enmienda y manifestación

de las propias culpas, junto con cumplir la penitencia, no son una simple formalidad, sino los actos que nacen en el penitente al contemplar esa verdad que nos enseña la vida: la confesión es el encuentro personal con Jesucristo en un sacramento en el que se obtiene la remisión de los pecados. Por eso, no deben mirarse como una receta más, sino como la correspondencia personal a la misericordia de Dios, con lo que nos preparamos para ese encuentro con las debidas disposiciones, que es lo único que el hombre puede poner de su parte, ya que lo más importante, el perdón, está en las manos de Dios.

EL EXAMEN DE CONCIENCIA

PARA pedirle perdón al Señor por nuestros pecados, lo primero que hay que hacer es examinar la conciencia con objeto de descubrir las faltas con que se le ha ofendido.

Sobre esto no puede darse una norma general. No es lo mismo una persona que se confiesa cada semana que otra que solamente lo hace para cumplir el precepto pascual. No es lo mismo un niño que un adulto, ni estar casado que no estarlo. No tenemos las mismas obligaciones profesionales ni los mismos deberes de estado; pero todos estamos obligados a observar los mismos mandamientos, aunque sean distintas las circunstancias de nuestra vida. Por eso, el único criterio que puede aplicarse a

todos los casos sería el de recomendar a cada uno que dedique a su examen el tiempo necesario para descubrir los pecados cometidos y poder declararlos en la confesión.

Si se quiere hacer bien el examen conviene encomendarlo a la Virgen María y a los Angeles Custodios para que nos alcancen del Espíritu Santo la luz que se necesita y no se nos pasen inadvertidas todas esas faltas que, más o menos inconscientemente, pretendemos disimular; de que la confesión suponga un adelanto en la vida espiritual y de que crezca en nosotros el amor a Dios, es imprescindible que el examen sea atento y se ponga en él, por lo menos, el mismo interés que se pone en cualquier asunto de responsabilidad (cfr. **Camino**, cap. "Examen de conciencia").

El piloto de una aeronave tiene ante los ojos un cuadro de mando en el que aparecen una serie de datos de la mayor importancia. Allí se señalan desde la presión del aceite de los motores hasta la dirección a seguir en caso de vuelo sin visibilidad, y si es un hombre

consciente de su deber, no dejará que ninguno de ellos se le pase por alto, porque de su recta interpretación depende la vida de los que en él confían. Y no es que se quiera decir que el examen de conciencia sea complicado y difícil; con este ejemplo sólo se pretende insistir en que es necesario procurar que nada de lo que interesa quede olvidado en cualquier rincón de la conciencia.

En cierta ocasión oí contar lo que le había ocurrido a un profesor de la Universidad. Se encontraba haciendo la historia clínica de una paciente, y en un determinado momento, extrañado ante unos síntomas a los que no encontraba justificación, trató de averiguar las enfermedades que había padecido de niña. Una vez que la enferma se las enumeró, aquellos síntomas continuaban sin tener una explicación lógica. El doctor, hombre con experiencia, le preguntó si de pequeña no había tenido otras enfermedades. La muchacha respondió que no. Fue entonces cuando le hizo la pregunta clave: **¿Y de más pe-**

queña? A lo que la chica respondió: **Sí; de más pequeña, sí.**

Algunos piensan que no saben descubrir sus faltas, y en la mayoría de los casos tienen razón, porque aunque las tengan delante de los ojos no son capaces de verlas. El encargado de un faro que vivía en una isla situada a escasa distancia de la costa, estaba tan habituado a la señal que se le hacía desde el puerto cercano —un disparo de cañón para indicarle que no había novedad—, que a pesar del ruido conseguía dormir de un tirón. Una noche, sin embargo, se despertó sobresaltado porque no oyó aquel estrépito que le resultaba tan familiar. Y es que, a veces, se está tan acostumbrado a un determinado modo de actuar que sólo nos llama la atención lo que se sale de lo ordinario. Por eso, nuestra actitud al hacer el examen de conciencia no debe limitarse a echar una ojeada superficial a nuestras obras, sino la de tomarnos el tiempo necesario para encontrar las faltas que se cometen de un modo habitual y que poco a poco terminan por causar verdadero daño al alma.

La tibieza, las negligencias en el cumplimiento del propio deber, la ligereza al hablar, los juicios más o menos exactos de las actuaciones de los demás, lo que deberíamos hacer por el prójimo y no lo hacemos, la mentira, el incumplimiento de la palabra dada, la falta de sentido cristiano en las diversiones y en las relaciones sociales o familiares, las distracciones voluntarias en la Santa Misa o en la oración, los descuidos en la vida espiritual, la resistencia a la gracia de Dios que nos está pidiendo determinados actos de virtud, etcétera, etc., deberían llamar nuestra atención y ser objeto de una acusación sincera y llena de arrepentimiento en el sacramento del perdón, y así, purificados con la gracia de Dios, avanzar un poco cada día por ese camino de la santidad personal al que nos llama el Señor a todos.

EL ARREPENTIMIENTO

PARA recuperar la amistad con Dios, perdida por el pecado, es imprescindible arrepentirse de él. Pero el arrepentimiento o dolor de corazón no debe entenderse como algo sensible que nos haga derramar lágrimas, porque en el caso de que no fuese así, podría pensarse que falta una de las condiciones para recibir el sacramento de la penitencia, lo que sería un error lamentable.

Algunos se imaginan que arrepentirse es tanto como detestar lo hecho con la misma fuerza con que un niño rechaza a los dulces después de un atracón. Desgraciadamente no siempre ocurre así, pues hay ocasiones en las que, después de ofender a Dios, no nace en nosotros, como seguramente desearía-

mos, el aborrecimiento por el pecado, y no sólo eso, sino lo que es peor, después de cometerlo se nota una tendencia todavía mayor a volver a caer, ya que de algún modo se debilitan nuestras fuerzas para el bien.

El dolor de los pecados no se nota en que éstos, sean cuales fuesen, dejan de atraernos, sino en la decisión con que la voluntad los detesta. El arrepentimiento es ese **quisiera no haberlo hecho**, o aquel **ojalá no lo hubiese cometido**, y para que sea válido es preciso que hunda sus raíces en la vida sobrenatural, ya que de otro modo permanecería en el orden de las cosas naturales, en un plano distinto al de la vida de la gracia, con lo que ésta no podría llegar a nosotros. Por eso debe referirse de alguna manera al Señor, pues de lo contrario, si no tuviese como último fin a Dios, no nos acercaría a Aquel de quien vamos a obtener el perdón, sino que nos dejaría encerrados en los estrechos límites de la propia pobreza, absolutamente incapaces de alcanzar una gracia de la que carecemos.

Son varias las razones que se pueden tener para arrepentirse de los pecados, pero no todas ellas nos disponen para recibir la gracia en el sacramento de la confesión. Por eso será conveniente estudiarlas para no caer en el error de ofender a Dios con un falso dolor que nos apartaría aún más de El.

Fundamentalmente, hay tres clases de dolor de los pecados. Al primero se le llama de amor y procede del corazón: **Dolor de Amor. —Porque El es bueno. —Porque es tu Amigo, que dio por ti su Vida. —Porque todo lo bueno que tienes es suyo. —Porque le has ofendido tanto... Porque te ha perdonado... ¡El!... ¡¡ a ti!!! —Llora, hijo mío, de dolor de Amor. (Camino, n. 436).**

Hay otro que se llama de temor, y procede del miedo que se tiene al justo castigo, que en la otra vida corresponde a nuestros pecados. No es tan perfecto y desinteresado como el anterior, pero como de algún modo se refiere al Señor, y aunque solamente nos relacione con El por el temor, es suficiente para poder recibir la gracia del perdón.

Y existe un tercer dolor, ajeno a la vida sobrenatural, al que podríamos llamar de soberbia porque tiene su origen, no en el amor ni en el temor de Dios, sino en el amor propio que se siente herido al comprobar la propia imperfección, y es esa tristeza que bien podría **ser la envoltura de su soberbia** (Cfr. **Camino**, n. 260). Cuando se tiene este dolor no es la ofensa a Dios lo que nos duele, sino la propia pequeñez que nos humilla, y con él no podríamos acercarnos dignamente a la confesión porque indica la falta de disposición del alma, que no pretendería alcanzar el perdón de Dios, sino que se estaría buscando a sí misma en un desordenado afán de autoperfección.

EL PROPOSITO DE ENMIENDA

DE TODAS formas, el dolor que nos producen nuestras faltas no sería sincero si no fuese acompañado del propósito de no volver a cometerlas.

De pequeño leí en uno de esos cuentos infantiles un ejemplo de lo que podríamos llamar falta de propósito. Se trataba de un hombre que entre sus debilidades contaba con la que le producía los mayores beneficios materiales y, a la vez, los más grandes quebraderos de cabeza de su vida. Nuestro personaje tenía la flaqueza de apoderarse de lo ajeno siempre que se encontraba a su alcance. Cierta día, después de escuchar un sermón, decidió confesarse.

Se acercó al sacerdote, se arrodilló delante de él y comenzó la confesión:

Padre, me acuso, dijo entre otras cosas, **de haber robado**. El confesor no le interrumpió, y cuando hubo terminado la enumeración de sus pecados, le interrogó, como era su deber, acerca de algunos detalles que no carecían de importancia. Le preguntó qué era lo que había robado. **Unos sacos de trigo**, respondió el penitente. **¿Cómo cuántos?**, volvió a preguntar el sacerdote. **Como cinco**, respondió el ladrón, **pero ponga seis, porque mañana me llevo el que queda**.

En este caso se ve con claridad que falta el propósito de enmienda, condición esencial para que la confesión sea buena, y que consiste precisamente en la decisión de la voluntad de no volver a pecar. Pero esta determinación no lleva consigo la seguridad de que efectivamente resultará así. Para confesarse bien no hay que tener la certeza de que no se ofenderá nunca más al Señor, sino estar dispuestos a poner los medios para no volver a hacerlo. Todos, absolutamente todos, tenemos la posibilidad de volver a pecar, pero el temor de nuevas faltas futuras no debe apartarnos

del sacramento, del mismo modo que el convaleciente no se aparta de la medicina aunque sepa que puede recaer, sino que precisamente por eso se acoge a ella como el náufrago a su tabla de salvación.

Cuando San Pedro le preguntó al Señor cuántas veces debía perdonar, le insinúa como en el colmo de la generosidad: **¿Hasta siete veces?** Y Jesús le respondió: **No te digo yo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete** (Mt. 18, 21-23). Y si Dios nos dice esto es porque El también está dispuesto a hacerlo con nosotros cada vez que se lo pidamos con las debidas disposiciones.

Estas disposiciones se notan cuando existen de verdad. El que no quiere caer de nuevo, lo sabe porque está decidido a quitar las ocasiones de pecado, que son aquellas circunstancias de la vida en las que nos encontramos en trance de volver a ofender a Dios. No quita la ocasión de pecado el que sigue saliendo con aquellos amigos que sabe que le arrastran a perder la gracia de Dios. No quita la ocasión de pecado quien conti-

núa haciendo las mismas cosas que le llevaron a olvidar la Ley del Señor. No quita las ocasiones de pecado el que asiste a los espectáculos que sabe le hacen daño. Ni el que prosigue la lectura de un libro que le despierta los malos pensamientos en los que cae con facilidad. No nos engañemos; cuando se quiere dejar de pecar se ponen los medios para conseguirlo. El enfermo que desea curarse toma las medicinas y sigue el régimen que le recetó el médico. Si no obra así, no puede decirse, se mire como se mire, que de verdad quiere la salud.

Pero yo no quiero pecar, es que soy débil. Pues por eso, precisamente por eso, porque somos débiles, es por lo que existe una obligación especial de evitar la ocasión de pecar.

También se nota el verdadero propósito en que se está dispuesto a poner los medios positivos para fortalecer nuestra debilidad. Estos medios son la oración, **orad para que no caigáis en la tentación** (Lc. 22, 46), el trato frecuente y, si es posible, diario, con Jesús en la

Eucaristía, y la devoción a la Virgen.
¿Cómo vamos a vencer en las tentaciones de sensualidad, pereza, egoísmo, etc., si no acudimos al Señor y a su Madre para que nos alcancen la fortaleza necesaria para conseguirlo?

LA ACUSACION DE LOS PECADOS

MIRA qué entrañas de misericordia tiene la justicia de Dios! —Porque en los juicios humanos, se castiga al que confiesa su culpa; y, en el divino, se perdona. ; Bendito sea el santo Sacramento de la Penitencia! (Camino, n. 309).

Así son las cosas de la vida sobrenatural. Jesucristo no emplea la Ley del talión, **ojo por ojo y diente por diente**, sino que espera pacientemente a que el pecador le abra las puertas del corazón para concederle de nuevo su amistad.

Hay quienes creen que para recuperar la amistad divina basta con una conversión interior; con que desde dentro del alma se le diga a Dios que nos pesa haberle ofendido; pero olvidan que El mismo fue quien dijo a **quienes per-**

donáseis los pecados les serán perdonados, y a quienes se los retuvieseis les serán retenidos (Ioh. 20, 23), y esto quiere decir que la posibilidad de perdonar o de retener le está encomendada a sus ministros en el sacramento de la penitencia, y esta posibilidad exige el conocimiento de los pecados y de las disposiciones interiores, porque de otro modo no sería razonable la concesión o la negativa del perdón. Para que esta concesión se haga con justicia, el penitente debe manifestar sinceramente sus pecados e indicar de este modo su arrepentimiento.

Es dogma de fe que los sacramentos producen la gracia, siempre que no se les ponga un obstáculo. ¿Y no sería un obstáculo acercarse a confesar sin estar dispuestos a declarar los pecados? Cuando hay verdadero arrepentimiento, al alma no le importa pedir perdón en una acusación sincera en la que se declaran todos los pecados. Y si se quiere que ésta sea una manifestación de las disposiciones interiores y produzca su fruto, no es suficiente limitarse a de-

cir que se ha faltado a tal o cual mandamiento de la Ley de Dios o de su Iglesia, sino que hay que declarar también el número de veces que se hizo. Cuando este número no puede conocerse con exactitud, bastará decir: me acuso de haber faltado a tal mandamiento, de pensamiento, de palabra o de obras, con tal frecuencia durante tanto tiempo (he faltado a Misa dos veces al mes durante un año).

A esta acusación de todos los pecados determinando su número es a lo que los teólogos llaman integridad de la confesión. Y de la misma manera que una cosa no está completa mientras le falte algo, tampoco la confesión lo estará si se omitiese la acusación de algún pecado o no se declarase su número.

La confesión debe ser sincera, muy sincera. Es inútil pretender disimular o callar las faltas porque con ello lo único que se conseguiría es aumentarlas con una nueva, el abuso de un sacramento, que también es una ofensa a Dios, y en este caso, además, no se nos

perdonaría ninguno de los pecados confesados.

Otra cosa bien distinta habría que decir si esta omisión se debiese no a mala voluntad, sino a un olvido involuntario. Entonces, como el Señor se fija en las buenas disposiciones, ese pecado también se nos perdonaría, pero queda pendiente la obligación de declararlo en la siguiente confesión. Ocurre lo mismo que cuando se tiene una deuda que se ha pagado en parte, la obligación de devolver lo que falta permanece, aunque el dueño de la cosa sepa que se tiene la intención de hacerlo.

Para evitar estos defectos se aconseja decir al principio de la confesión lo que más nos cuesta o lo que más vergüenza nos dé, y así no se corre el peligro de olvidarlo o de callarlo por azoramiento en el último momento. En algunas ocasiones convendrá advertir al sacerdote que nos resulta difícil confesar determinados pecados para que él nos ayude con sus preguntas a hacer una buena confesión. Una vez que se ha obrado así, lo demás será cuesta abajo.

Es importante recordar que a la confesión vamos a acusarnos de las faltas personales. Esto quiere decir que las del prójimo no hay por qué mencionarlas, a no ser que se trate de pecados que ha cometido por nuestra culpa o de faltas que se cometieron junto con él. En este caso habrá que declarar el parentesco, la condición o cualquier otra circunstancia que modifícase o agravase el pecado, pero siempre con la prudencia y el respeto de no indicar el nombre del propio cómplice.

También la acusación de los pecados debe ser delicada. Es fácil suponer que un niño pequeño, cuando se acerque al confesor, le mire a los ojos y le diga: **tonto, imbécil, idiota, feo**, y otras lindezas por el estilo, para añadir a continuación que todo esto es lo que le ha dicho a su hermanito. Desde luego, hay que confesarse con la mayor educación que nos resulte posible, pero no hay que agobiarse rebuscando una forma tan fina de decir las cosas que el confesor llegue a pensar que nuestros pecados son poco menos que virtudes. Se acusa-

rán los pecados, se dirá si se trata de pensamientos, palabras u omisiones y el número aproximado de ellos, en el caso de que no se conozca éste con exactitud, y después se responderá a las preguntas que pueda hacernos el confesor. Una vez hechas así las cosas, solamente queda recibir la absolución que nos hará salir de allí con una profunda alegría de corazón.

CUMPLIR LA PENITENCIA

Y A SE han declarado los pecados. El sacerdote, entonces, nos impone la penitencia para cumplir. A muchos les pasa inadvertido su sentido y piensan que el confesor actúa así porque es lo que se ha hecho siempre, y es lo que ellos han podido observar desde niños; tienen interés en cumplirla, pero no saben por qué deben hacerlo.

Es verdad que no suele entenderse del todo la malicia del pecado, y tal vez se deba a esta falta de entendimiento la razón por la que no se vea la necesidad de la penitencia. Pero como nos indica la Iglesia en uno de sus documentos **de la existencia y gravedad de las penas se deduce la insensatez y malicia del pecado (Indulgentiarum Doctrina, n. 3)**. El pecado mortal nos hace merecedores de la pena eterna, del infierno, donde

nunca cesa el tormento y donde lo peor es que nunca más se llegará a amar a Dios, el Bien Supremo, la Belleza Infinita, el Amor. El pecado venial lleva consigo la pena del purgatorio, en el que se padece casi tanto como en el infierno, pero donde el dolor está mitigado debido a la esperanza del Cielo, de la felicidad sin fin. Según nos enseña la divina Revelación, **estas penas son consecuencia de los pecados que han lesionado la santidad y justicia divinas** (Ibidem, n. 2). Esta es la herencia del pecado que tanto mal trajo al mundo, y éste es el origen de los sufrimientos que hemos de padecer si de verdad se quiere disfrutar de las alegrías del Cielo.

Al recibir la absolución sacramental, los pecados y también las penas que nos corresponden por ellos, son perdonados por el Señor; pero ocurre con frecuencia que al acercarse a la confesión nuestras disposiciones no son siempre perfectas, y en este caso, que es el más corriente, efectivamente, se nos perdonan los pecados, pero como nuestro amor de Dios no alcanza el grado de pu-

reza necesario, no se consigue también la remisión total de la pena debida a nuestras faltas.

Hay una verdad de fe que viene a confirmar esta doctrina. La existencia del purgatorio nos demuestra que las penas que hay que pagar o los restos del pecado que hay que purificar pueden permanecer, y de hecho permanecen, frecuentemente después del perdón de las culpas, puesto que en el purgatorio se purifican las almas de los difuntos, que han muerto verdaderamente arrepentidos, pero sin haber satisfecho por las faltas cometidas. Y esas penas, consecuencia de nuestros pecados, **han de ser purgadas en este mundo con los dolores, miserias y tristezas de la vida y especialmente con la muerte, o bien por medio del fuego, los tormentos y las penas de la vida futura** (Ibidem, n. 2). Con otras palabras: el amor a Jesucristo no se termina con la fe en su palabra de perdón y con la gratitud hacia El. El amor verdadero lleva a compartir con El sus dolores y sufrimientos.

Aclarados estos conceptos, puede

entenderse un poco mejor el sentido de la penitencia que nos impone el confesor. Cuando éste nos indica que recemos tres Avemarías o que hagamos una visita al Santísimo Sacramento, al cumplirlo no se sigue un buen consejo, sino que se paga, con esa oración, o con esa obra de piedad, parte de la deuda que se ha contraído con el Señor al ofenderle.

En justicia, la penitencia debería ser proporcional a la gravedad de las culpas, pero como esto no siempre es posible debido a las mil circunstancias de cada uno; el confesor suele imponer una penitencia pequeña que sería como el primer paso de una satisfacción voluntaria ejercitada con mayor generosidad. Es mucho lo que se ofende a Dios, y en justo desagravio es lógico que, en la medida de sus fuerzas, cada uno expie sus faltas con una vida llena de amor y de sacrificio, a sabiendas de que con ello no se paga toda la deuda contraída con nuestros pecados, ya que es Jesucristo quien carga con la parte más pesada al sufrir sobre su propia carne los dolores de la Pasión y de la muerte en la Cruz.

EN ESTE MUNDO

A FORTUNADAMENTE, las penas que corresponden a nuestros pecados no tienen que ser cumplidas necesariamente en el purgatorio. Cabe otra posibilidad que es la de pasarlas en la tierra. Pero no se trata de convertir la existencia en un sufrimiento continuo. No, realmente no se trata de eso, sino todo lo contrario: la vida puede y debe ser lugar de alegría en el que se empiece a saborear de algún modo la felicidad del Cielo.

Hace algún tiempo leí en unas cuartillas una de esas cosas que puede ocurrirle a cualquiera. **Una mañana de enero, muy temprano, cuando todavía se ven las estrellas en el cielo, me dirigí a la parada del autobús para encaminarme al centro de la ciudad. Me puse en**

la cola, se llenó el primer vehículo que apareció, y cuando llegó el segundo encontré sitio en la plataforma posterior, que estaba abarrotada de público. El coche se puso en marcha, y al llegar a la primera curva, debido al movimiento que tuvo que realizar para dar la vuelta, todos los que nos encontrábamos allí sufrimos una pequeña sacudida, y como consecuencia de ello, un hombre que estaba junto a mí se me vino encima sin pretenderlo. A esas horas de la mañana casi nadie habla; por eso, nosotros tampoco fuimos la excepción. Pero a la siguiente vuelta ocurrió lo mismo. Entonces nos miramos, pero tampoco nos dirigimos la palabra. A la tercera vez se sintió en la obligación de disculparse, y me dijo: Usted perdone, pero es que con el frío que hace; cualquiera saca las manos de los bolsillos para agarrarse a la barra!

En la mayoría de los casos, las penitencias que podemos hacer y que se encuentran al alcance de la mano son las mejores. No habrá que ir demasiado lejos para encontrar la oportunidad de

ofrecerle a Dios algo que nos cueste un poco. El trabajo bien hecho, la puntualidad, el orden en nuestras cosas, callar a tiempo, dominar la ira, refrenar la lengua, el cumplimiento heroico del deber, la guarda de los sentidos, la convivencia con personas que no coinciden exactamente con nuestros gustos y opiniones personales, los pequeños sacrificios en la comida, levantarnos a la hora que habíamos fijado, retirarnos a descansar en el momento previsto, terminar lo que se está haciendo, retrasar unos minutos el cigarrillo que se va a fumar, no dejar las cosas en cualquier parte, no ser quisquillosos, etc., etc., serán la mejor oportunidad de mortificarnos y ofrecerle al Señor un poco de nuestro dolor, que nunca será tan grande como el que El soportó al llevar la Cruz en el Calvario.

Y aunque se trate de cosas pequeñas, su valor estará en hacerlo todo con amor: **Hacedlo todo por Amor.** —**Así no hay cosas pequeñas: todo es grande.** —**La perseverancia en las cosas pequeñas, por Amor, es heroísmo.** (Camino, n. 813).

La prueba de ese Amor está en la alegría, esa alegría que cuando falta hace que se pierda parte del mérito que tienen las buenas obras. Es el mismo Jesús quien nos dice: **Cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu cara para que los hombres no conozcan que ayunas, sino únicamente tu Padre, que está presente a todo** (Mt. 6, 17).

Los sufrimientos de la vida no hay que sobrellevarlos de mala manera, sino como algo que nos viene del Señor y que puede servirnos para desagrarle por nuestros pecados, y además, con el convencimiento de que si se hace así, nos lo premiará disminuyendo la pena que nos corresponde por ellos.

Para actuar de este modo es preciso ver las cosas a la luz de la fe. Solamente la fe nos enseña que en medio del dolor cabe la alegría. Ha habido santos que han sufrido mucho en esta vida, pero siempre se les ha visto alegres. La fe nos hace comprender que las cosas que nos ocurren tienen sentido a los ojos de Dios, y que nada, absolutamente nada de ello sucede sin que Dios lo permita o lo quie-

ra. Por eso, la enfermedad, la contradicción, la muerte misma, para un cristiano no son más que una muestra del amor que Dios nos tiene y de que quiere purificarnos de nuestros males y pecados para poder tenernos lo antes posible junto a El en el Cielo.

LA SEXTA SEMANA

ALGUNOS piensan que la amistad con Dios consiste únicamente en no ofenderle, y con este concepto puramente negativo del primero de los mandamientos enfocan su vida de piedad. Por eso, su situación interior es bastante triste y para ellos no existe la alegría de poder amar al Señor, cada día un poco más. Son éstos y los que acostumbran a vivir en pecado, los que no tienen a la confesión el aprecio debido, porque se olvidan de que este sacramento, además de perdonar los pecados, es un gran medio de progreso espiritual, ya que no sólo nos da la gracia santificante, sino que además, y junto con ella, recibimos también la llamada gracia sacramental, en la que encontramos fuerzas para luchar

y perseverar en la tarea de la propia santificación. Son muchas las dificultades que se encuentran a lo largo de la jornada para pretender superarlas y llegar a parecernos a Jesucristo sin la ayuda del Cielo que nos viene por medio de la confesión frecuente.

Es ya antiguo el cuento del leñador, pero no por eso deja de tener un valor de ejemplaridad que fácilmente puede aplicarse a la confesión. Había un labrador que tenía un borriquillo con el que se ganaba la vida. En invierno salía de su pueblo y se dirigía al bosque. Allí cortaba la leña, la amontonaba en pequeños haces y a continuación la cargaba sobre el lomo del animal. En verano salía también, muy de mañana, y se encaminaba a las frescas fuentes de la montaña para llenar los cántaros y llevar el agua a sus paisanos.

Un día pensó que podría ganar más dinero si conseguía que el jumento comiese un poco menos. Era un pensamiento egoísta, pero la ambición pudo más. Decidió que el animal ayunaría un día a la semana. Dicho y hecho; el miér-

coles, al llegar a su establo, el pollino se encontró con que faltaba el alimento diario. Pasó la semana, y como no había ocurrido nada de particular, nuestro hombre decidió que a partir de entonces serian dos los días de ayuno. Así transcurrió la segunda semana, y el burrito continuada trabajando sin desmayo. A la quinta semana eran cinco los días de ayuno, y cuando llegó la sexta, el pobre animal se murió. Entonces fue cuando el campesino, lleno de filosofía, exclamó contrariado: **¡Qué lástima, ahora que se estaba acostumbrando!**

Con demasiada frecuencia nos ocurre lo mismo que al personaje del cuento. Un día, porque no se tienen ganas; otro, porque no se encuentra la ocasión de confesar; un tercero, porque ya lo haremos en otro momento, y el hecho bien cierto es que se acaba por perder la gracia de Dios o por caer en la tibieza. Y la causa de todo esto hay que buscarla en la falta de amor al sacramento de la penitencia, que nos impide acercarnos a él con la frecuencia debida.

Es cierto que no puede darse una

norma fija acerca de la periodicidad con que se debe confesar. Para unas personas será suficiente acudir cada quince días, y otras, en cambio, necesitarán hacerlo semanalmente. En todo caso, como depende de muchas circunstancias, lo mejor será pedir consejo al confesor, quien prudentemente nos indicará lo que conviene hacer en nuestra situación concreta.

Hay un precepto de la Iglesia que manda confesar a lo menos una vez dentro del año, y como aprendimos en el catecismo, o antes si se está en peligro de muerte o se ha de comulgar. Pero no siempre se entiende bien este mandamiento. Como todo el mundo sabe, la obligación de confesar los pecados solamente se refiere a los que son graves. Esto quiere decir que en el caso de que una persona no tuviese pecados mortales no tendría que hacer la confesión antes de comulgar y ni siquiera en peligro de muerte, ni tampoco una vez al año. Pero una cosa es la obligación y otra muy distinta lo que conviene hacer si de verdad se desea que aumente nuestro

amor por el Señor. No hay obligación de besar a una madre, ni de escribir a las personas que se aman, ni de alimentarse todos los días, ni de arreglarse para salir a la calle, pero cualquier persona de bien lo hace.

La vida espiritual no la constituyen solamente unas cuantas obligaciones que se cumplen, sino un amor que se demuestra. **Dios no se cansa de nuestras infidelidades. Nuestro Padre del Cielo perdona cualquier ofensa, cuando el hijo vuelve de nuevo a El, cuando se arrepiente y pide perdón. Nuestro Señor es tan Padre, que previene nuestros deseos de ser perdonados, y se adelanta, abriéndonos los brazos con su gracia**². Por esto se recomienda con tanta insistencia que la confesión se haga semanalmente o cada quince días o, a más tardar, una vez al mes.

Hay quienes por miedo a la rutina distancian sus confesiones, unas de otras, más de lo conveniente, y esto se debe a que generalmente no quieren

² J. Escrivá de Balaguer, *Es Cristo que pasa*, N° 64.

acostumbrarse a hacerlo después sin devoción. Y hacen bien en tener miedo a la rutina, pero no en espaciar sus confesiones, porque no deberían olvidar que la rutina no es lo mismo que la confesión frecuente y piadosa. No se cae en este defecto por el hecho de acercarse a confesar dos, tres o cuatro veces al mes, sino cuando acudimos a este sacramento o a cualquiera de ellos sin las debidas disposiciones. Por eso puede haber quienes tengan rutina, aunque solamente se confiesen una vez al año.

Es aconsejable confesarse a menudo, y si se desea progresar en la vida espiritual, en el amor de Dios, es imprescindible. A ello nos ayudará muchísimo procurar encontrar un confesor fijo que nos entienda y que nos diga las cosas claras, que llegue a conocernos bien y pueda asesorarnos en nuestras dificultades. Si hay sinceridad en la confesión, nos podrá orientar en la vida espiritual de forma que no caigamos en el error de llegar a creer que lo malo es bueno. Si se trata de alguien que reúne estas condiciones podrá indicarnos lo que es

pereza y nosotros le llamamos actividad, lo que es sensualidad y le llamamos amor, lo que es amor propio y se le llama caridad con el prójimo, lo que es envidia y se le llama justicia.

A las personas que se confiesan con frecuencia conviene recordarles que cuando lo hacen, tendrían que fijarse más en la raíz de sus defectos que en la enumeración detallada de faltas pequeñísimas. Una cosa son los pecados mortales, que hay que decir, y otra muy diferente, la minuciosidad casi escrupulosa de algunos que llegan a perder de vista que la confesión no es más perfecta por descender a detalles innecesarios, sino porque el dolor es más profundo y el propósito de enmienda más decidido.

Una confesión bien preparada no debe durar mucho tiempo. Y esto debe aplicarse también a las personas que reciben dirección espiritual. Por eso convendrá, en todos los casos, **ir al grano** desde el principio. Se dirán los pecados, los graves y los leves, con sinceridad y claridad, y solamente después de hacerlo así se harán las consultas necesarias o

se pedirán los consejos oportunos para nuestra vida espiritual o moral. De otro modo, la confesión resultaría confusa y haríamos perder el tiempo al confesor y a los que esperan para recibir también el sacramento. Indicaría poca delicadeza con los demás, el que, por no tener nosotros la debida preparación, los que aguardan para confesarse tuvieran que declarar como la primera de sus faltas haberse impacientado con nosotros. Todo esto no significa que deba hacerse con el atorrullamiento de la prisa; cada uno que se tome el tiempo que necesite para confesarse, pero después de prepararse convenientemente para ese abrazo con Cristo en su Iglesia que es el sacramento de la penitencia.

EXAMEN PARA UNA CONFESION

PRIMER MANDAMIENTO DE LA LEY DE DIOS.

¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?

¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?

¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?

¿He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? ¿He procurado alcanzar la debida formación religiosa?

¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?

¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?

¿He practicado la superstición o el espiritismo? ¿Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?

¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?

¿He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral?

¿Los di a leer a otros?

¿Trato de aumentar mi fe y mi amor a Dios?

¿Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?

¿He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?

SEGUNDO MANDAMIENTO

¿He blasfemado? ¿Delante de otros?

¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?

¿He honrado el santo nombre de Dios?

¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de otra manera poco reverente?

¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, cuando oigo alguna blasfemia o veo que se ofende a Dios?

¿He jurado sin necesidad? ¿Lo he hecho sin verdad, sin prudencia o sin madura consideración o por cosas de poca importancia?

¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

TERCER MANDAMIENTO Y 1º A 4º DE LA IGLESIA

¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica?
¿Discuto sus mandatos olvidando que son mandatos de Cristo?

¿He faltado a Misa los domingos o fiestas de guardar?

¿Me he distraído voluntariamente en ella o he llegado tan tarde, sin motivo suficiente, que no haya cumplido con el precepto?

¿He impedido que oigan la santa Misa los que dependen de mí?

¿He trabajado corporalmente o he hecho trabajar sin necesidad urgente en día de precepto, por un tiempo considerable, vg., más de dos horas?

¿He observado la abstinencia en los días señalados por la Iglesia?

¿Cumplí la penitencia que me impuso el sacerdote en la última confesión? ¿He hecho penitencia por mis pecados? ¿Me he confesado al menos una vez en el año?

¿Me he acercado a recibir la Comunión en el tiempo establecido para cumplir con el precepto pas-cual? ¿Me he confesado para hacerlo en estado de gracia?

¿Excuso o justifico mis pecados?

¿Me he callado en la confesión, por vergüenza, algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez?

¿He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de comulgar?

CUARTO MANDAMIENTO

Hijos

¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?

¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleve a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta que esta reacción está ocasionada por la soberbia?

¿Los he entristecido con mi conducta?

¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?

¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?

¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?

¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?

¿Soy egoísta con las cosas que tengo y me duele dejarlas a los demás hermanos?

¿He reñido con mis hermanos?

¿He dejado de hablarme con ellos y no pongo los medios necesarios para la reconciliación?

¿Soy envidioso doliéndome si destacan más que yo en algún aspecto?

¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

Padres

¿Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?

¿Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas, sufrimientos, etc., de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia, trabajo, etc.?

¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía, mal carácter, etc.?

¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Los he entristecido con mi conducta?

¿Los he corregido con firmeza en sus defectos o se los he dejado pasar por comodidad? ¿Corrijo siempre a mis hijos con justicia y por amor a ellos o me dejo llevar por motivos egoístas o de vanidad personal, porque me molestan, porque me dejan mal ante los demás, porque me interrumpen, etc.?

¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?

¿He descuidado mi obligación de ayudarles a cumplir sus deberes religiosos, de evitar las malas compañías, etc.?

¿He abusado de mi autoridad y ascendiente forzándoles a recibir los sacramentos, sin pensar que por vergüenza o excusa humana, podrán hacerlo sin las debidas disposiciones?

¿He impedido que mis hijos sigan la vocación con que Dios les llama a su servicio o les he puesto obstáculos o les he aconsejado mal?

¿Me preocupo de un modo constante de su formación en el aspecto religioso?

¿Al orientarles en su formación profesional, me he guiado por razones objetivas de capacidad, medios, etc., o he seguido más bien los dictados de mi vanidad o egoísmo?

¿Me he opuesto a su matrimonio sin causa razonable?

¿Permito que trabajen o estudien en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo? ¿He descuidado la natural vigilancia en las reuniones de chicos y chicas que se tengan en casa procurando no dejarlos solos? ¿Soy prudente a la hora de orientar sus diversiones?

¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?

¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o que dependen de mí?

¿Sacrifico mis gustos, caprichos, diversiones, etc., para cumplir con mi deber de dedicación a la familia?

¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿He sabido crear un clima de familiaridad evitando la desconfianza y los modos que cohiben la legítima libertad de los hijos?

¿Doy a conocer a mis hijos el origen de la vida, de un modo gradual, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprender, anticipándome ligeramente a su natural curiosidad?

¿Evito los conflictos con los hijos, quitando importancia a pequñeces que se superan con un poco de perspectiva y de sentido del humor?

¿Hago lo posible por vencer la rutina en el cariño a mi esposa?

¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

¿He peleado con mi esposa? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obra? ¿He fortalecido la auto-
ridad de mi cónyuge, evitando reprender, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

¿Le he desobedecido o injuriado? ¿He dado con ello mal ejemplo?

¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?

¿He dejado demasiado tiempo solo a mi consorte?

¿He procurado avivar la fe en la Providencia y ganar lo suficiente para poder tener o educar más hijos?

¿Pudiendo hacerlo he dejado de ayudar a mis parientes en sus necesidades espirituales o materiales?

QUINTO MANDAMIENTO

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?

¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?

¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?

¿Me he dejado dominar por la envidia?

¿Me he dejado llevar por la ira? ¿He causado con ello disgusto a otras personas?

¿He despreciado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?

¿He maltratado de palabra o de obra a los demás? ¿Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?

¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en el manejo de vehículos a motor?

¿Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, he sido la causa de que otros pecasen? ¿He tratado de reparar el escándalo?

¿He descuidado mi salud? ¿He atentado contra mi vida?

¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?

¿Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?

¿Me he preocupado del bien del prójimo, avisándole del peligro material o espiritual en que se encuentra o corriéndole como pide la caridad cristiana?

¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en cosas importantes? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido?

¿Procuro acabar bien el trabajo, pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas? ¿Realizo el trabajo con la debida pericia y preparación?

¿He abusado de la confianza de mis superiores? ¿He perjudicado a mis superiores o subordinados o a otras personas haciéndoles un daño grave?

¿Facilito el trabajo o estudio de los demás o lo entorpezco de algún modo, vg., con rencillas, derrotismo, interrupciones, etc.?

¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?

¿Tolero abusos o injusticias que tengo obligación de impedir?

¿He dejado, por pereza, que se produzcan graves daños en mi trabajo? ¿He descuidado mi rendimiento en cosas importantes con perjuicio de aquellos para quienes trabajo?

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS

¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos?

¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?

¿Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? ¿Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio, consagración a Dios, etc., en las personas a quienes se dirigían?

¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?

¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías, etc.).

¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?

¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguarda de la pureza? ¿Confundo en ocasiones esos detalles con la ñoñería?

Antes de asistir a un espectáculo, o de leer un libro ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado y para evitar las deformaciones de conciencia que pueda producirme?

¿Me he entretenido con miradas impuras?

¿He rechazado las sensaciones impuras?

¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto se-

xo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco, etc., que le diera especial gravedad? ¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?

¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?

En el noviazgo, ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Tengo el constante y alegre sacrificio de no poner el cariño en el peligro de pecar? ¿Degrado el amor humano confundiendo con el egoísmo y con el placer?

El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo ¿me mueve el afán de posesión o el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?

¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios? ¿Me ha alejado de Dios mi noviazgo?

Esposos

¿He usado indebidamente del matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con deseos o de obra?

¿Hago uso del matrimonio solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones graves?

¿He tomado fármacos para evitar los hijos? ¿He inducido a otras personas a que los tomen? ¿He influido de alguna manera —consejos, bromas, actitudes, etc.— en crear un ambiente antinatalista?

SEPTIMO Y DECIMO MANDAMIENTOS Y 5º DE LA IGLESIA

¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿He reparado o restituido pudiendo hacerlo? ¿Estoy dispuesto a realizarlo? ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo, que se tratase de un objeto sagrado, etc.? ¿La cantidad o el valor de lo apropiado era de importancia?

¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?

¿He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?

¿He hecho daño de otro modo a sus bienes? ¿He engañado cobrando más de lo debido? ¿He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo?

¿He gastado más de lo que permite mi posición?

¿He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?

¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?

¿Hago limosna según mi posición económica?

¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas necesarias?

¿He defraudado a mi esposa en los bienes?

¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?

¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?

¿Me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia, en el desempeño de cargos o funciones públicas?

¿Cumplo con exactitud los deberes sociales, vg., pago de seguros sociales, etc., con mis empleados?
¿He abusado de la ley, con perjuicio de tercero, para evitar el pago de los seguros sociales?

¿He pagado los impuestos que son de justicia?

¿He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupó, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?

¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos?

OCTAVO MANDAMIENTO

¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?

¿He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otras personas, aunque sean ciertos pero no conocidos?

¿He reparado de alguna manera, vg., hablando de modo positivo de esa persona?

¿He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? ¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?

¿He dejado de defender al prójimo, difamado o calumniado pudiendo hacerlo?

¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado ese juicio inexacto?

¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿He reparado el daño seguido?

¿He hablado mal de otros por frivolidad, envidia o por dejarme llevar del mal genio?

¿He hablado mal de los demás —personas o instituciones— con el único fundamento de que “me contaron” o de que “se dice por ahí”? Es decir ¿he cooperado de esta manera a la calumnia y murmuración?

¿Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscar me hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?

¿He revelado secretos sin justa causa? ¿He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? ¿He reparado el daño que causé con mi actuación?

¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de ser reservados se desprende que sus dueños no querían que se les conociera?

¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

I N D I C E

<i>El pecador</i>	5
<i>El pecado</i>	11
<i>La gravedad del pecado</i>	14
<i>La misericordia de Dios</i>	19
<i>La conversión</i>	22
<i>Las recetas</i>	24
<i>El examen de conciencia</i>	27
<i>El arrepentimiento</i>	32
<i>El propósito de enmienda</i>	36
<i>La acusación de los pecados</i>	41
<i>Cumplir la penitencia</i>	47
<i>En este mundo</i>	51
<i>La sexta semana</i>	56
<i>Examen para una confesión</i>	64

CUADERNOS PROA

- 1.— **VOCACION CRISTIANA**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 2.— **EL FIN SOBRENATURAL DE LA IGLESIA**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 3.— **COMO CONFESARSE BIEN (2ª edición)**
Francisco Luna y Luca de Tena
- 4.— **MARXISMO Y CRISTIANISMO**
José Miguel Ibáñez Langlois
- 5.— **HACIA LA SANTIDAD**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 6.— **EL RESPETO CRISTIANO A LA PERSONA Y SU LIBERTAD — VIDA DE ORACION**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 7.— **VIRTUDES HUMANAS — PARA QUE TODOS SE SALVEN**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 8.— **MADRE DE DIOS Y MADRE NUESTRA — SACERDOTE PARA LA ETERNIDAD**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 9.— **LA LIBERACION OBRADA POR CRISTO**
Franz Hengsbach
- 10.— **EL TESORO DEL TIEMPO — HUMILDAD**
Josemaría Escrivá de Balaguer
- 11.— **LA VOCACION**
José Luis Soria Saiz
- 12.— **LOS PADRES, PRIMEROS EDUCADORES**
Tomás Alvira Alvira