

## EXAMEN DE CONCIENCIA Y CONFESIÓN [32] [44]

### Plática – 2024

Perseveremos «guardando estas paredes por amor a Cristo». (**San Macario**)

«¿Acaso Pascal, cuyo retrato vigila el escritorio sobre el que trabajo, no ha escrito: “Todas las contrariedades de los hombres provienen de no saber permanecer tranquilos en su habitación”?»<sup>1</sup>. (**Vittorio Messori**)

Puede alargarse la primera semana, si alguno así lo ve conveniente, repitiendo algunas meditaciones hasta alcanzar el fruto que se busca:

[4] 4ª La cuarta: dado que para los ejercicios siguientes se toman cuatro semanas, por corresponder a cuatro partes en que se dividen los ejercicios; es a saber, a la primera, que es la consideración y contemplación de los pecados; la 2ª... (...) tamen<sup>2</sup> no se entienda que cada semana tenga de necesidad siete o ocho días en sí. Porque como acaesce que en la primera semana unos son más tardos para hallar lo que buscan, es a saber, contrición, dolor, lágrimas por sus pecados; asimismo como unos sean más diligentes que otros, y más agitados o probados de diversos espíritus; requiérese algunas veces acortar la semana, y otras veces alargarla, y así en todas las otras semanas siguientes, buscando las cosas según la materia subiecta; pero poco más o menos se acabarán en treinta días.

### 1- EXAMINAR LA CONCIENCIA

#### El examen de conciencia en la antigüedad pagana y judía

Según un autor<sup>3</sup> el examen de conciencia de **Pitágoras** (+497 a.C.) fue presentado siempre por la tradición como el ejemplo más perfecto de este ejercicio. Este filósofo recomendaba el ejercicio del examen, necesario para la maduración espiritual y basado en las siguientes orientaciones:

«No permitas que el dulce sueño se instale debajo de tus ojos, antes de tener examinada cada una de las acciones de tu jornada: ¿En dónde he errado? ¿Qué he hecho? ¿Qué he omitido de lo que debía haber hecho? Sigue de aquí en adelante el examen; si tus acciones no fueron buenas, repréndete; alaba, si buenas».<sup>4</sup>

«Escudriñame, oh Dios, y examina mi corazón; pruébame y examina mis pensamientos. Mira si hay en mi camino cosa viciosa, y llévame por las sendas de la eternidad». (**Sal 138, 23**)

«Dame a conocer el camino por donde he de ir, porque a ti he levantado mi alma». (**Sal 142, 8**)

---

<sup>1</sup> VITTORIO MESSORI, *Introducción*; JUAN PABLO II, *Cruzando el umbral de la Esperanza*, PLAZA & JANES, Chile, 1994<sup>2</sup>, p. 11.

<sup>2</sup> sin embargo.

<sup>3</sup> Cf. H. JAEGER, «Examen de conscience», *Dictionnaire de Spiritualité*, Beauchense – Paris 1935-1995, IV, 1972-73.

<sup>4</sup> Ibid.

«Tu, Señor, me conoces; tu me ves, tu penetras los sentimientos de mi corazón». (Jer 12, 3)

Del N.T. en primer lugar tengamos presente que nuestro Señor Jesucristo en su predicación realiza una profundización en la espiritualidad judía... va «hacia adentro»; se lo ha llamado a esto «moral del corazón»<sup>5</sup> porque va más allá de las acciones externas. «Ninguna cosa externa que entra en el hombre puede mancharlo; lo que lo hace impuro es aquello que sale del hombre». (Mc 7, 15)

El hijo pródigo:

«Y entrando en sí mismo, dijo: “¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan en abundancia, mientras que yo aquí me muero de hambre!”». (Luc 15,17)

San Ambrosio: «Muy oportunamente se dice que volvió en sí, porque se había separado de sí; y el que vuelve a Dios, se vuelve a sí mismo, como el que se separa de Jesucristo también se separa de sí». (Catena aurea)

San Pablo:

«Que cada uno se examine a sí mismo antes de comer este pan y beber esta copa». (1Cor 11, 28)

«Examínense para comprobar si están en la verdadera fe...». (2Cor 12, 5)

### El examen de conciencia en la espiritualidad cristiana antigua

San Atanasio en su «vida de San Antonio» muestra como el Santo, padre del monaquismo en Occidente, hacía a sus discípulos estas recomendaciones:

«Cada día, cada uno se pida cuenta a sí mismo de las acciones hechas durante el día y durante la noche [...] Examinémonos a nosotros mismos y esforcémonos en cumplir aquello que aún nos falta [...] Observemos también esta otra precaución para estar seguros de no pecar: cada uno escriba las acciones y los movimientos de su alma, como si tuviese que darlos a conocer a los otros [...] de manera que el texto escrito haga el papel de los ojos de nuestros compañeros».<sup>6</sup>

En cuanto a los **padres latinos**, citemos a San Agustín (+ 430), para quien todo hombre que busca la verdad tiene que poseer la *cognitio sui*:

«¡Vuélvete a tu corazón! ¿Hacia dónde caminaste tan lejos, sino a buscar en ti mismo tu pérdida? [...] ¡Vuélvete al Señor! ¡Date prisa, vuelve rápidamente a tu corazón! Tú que, como exiliado, vagaste tan lejos: no te conoces a ti mismo y ¿quieres conocer a quien te hizo? ¡Vuelve, vuelve a tu corazón, libérate de tu cuerpo! [...] Vuelve a tu corazón: vas a ver, entonces, que fuiste hecho por Dios, porque en tu corazón está la imagen de Dios. En lo íntimo del hombre habita Cristo, en lo íntimo de sí renueva el hombre la imagen de Dios y, en esta imagen, reconoce a su creador».<sup>7</sup>

Hablando del Examen de conciencia, comenta **San Juan de Ávila**:

«Porque por maravilla hallaréis cosa tan provechosa para enmienda de la vida, como tomarse el hombre cuenta de cómo la gasta, y de los defectos que hace. Porque el ánima que no es cuidadosa en examinar sus pensamientos, palabras y obras, es semejable a la viña del hombre

<sup>5</sup> Cf. B. MAGGIONI, «Experiencia espiritual na Biblia», en *DE*, 416.

<sup>6</sup> ATANASIO DE ALEJANDRÍA, *Vida di Antonio*... 177-178.

<sup>7</sup> AGUSTÍN DE HIPONA, «In Joannis Evangelium. Tractatus CXXIV», *PL*, 35, 1541-1542.

perezoso, de la cual dice el Sabio (**Prov., 24, 30**): Que pasó por ella, y vio su seto caído, y lleno de espinas. (...)

Y por esto, y otros muchos bienes que de conocerse el hombre y reprenderse suelen nacer, siendo preguntado un santo viejo de los pasados, ¿dónde estaría uno más seguro, en soledad o en compañía?, respondió: “Si se sabe reprender, dondequiera estará seguro; y si no, dondequiera estará a peligro”<sup>8</sup>.

Decía San Juan Pablo II: «primero tengamos en cuenta aquellas fuertes palabras, de que hoy en día el hombre sufre un **“el eclipse de la conciencia”**».<sup>9</sup>

Y este texto que bien vale la pena:

«El Concilio Vaticano II ha recordado la enseñanza católica sobre la conciencia, al hablar de la vocación del hombre y, en particular, de la dignidad de la persona humana. Precisamente *la conciencia* decide de manera específica sobre esta dignidad. En efecto, la conciencia es “*el núcleo más secreto y el sagrario del hombre*”, en el que ésta se siente a solas con Dios, cuya voz resuena en el recinto más íntimo. Esta voz dice claramente a “los oídos de su corazón advirtiéndole... haz esto, evita aquello”. Tal capacidad de mandar el bien y prohibir el mal, puesta por el Creador en el corazón del hombre, *es la propiedad clave del sujeto personal*. Pero, al mismo tiempo, “en lo más profundo de su conciencia descubre el hombre la existencia de una ley que él no se dicta a sí mismo, pero a la cual debe obedecer”. La conciencia, por tanto, *no es una fuente autónoma* y exclusiva para decidir lo que es bueno o malo; al contrario, en ella está grabado profundamente *un principio de obediencia a la norma objetiva*, que fundamenta y condiciona la congruencia de sus decisiones con los preceptos y prohibiciones en los que se basa el comportamiento humano, como se entrevé ya en la citada página del *Libro del Génesis*. Precisamente, en este sentido, la conciencia es el “sagrario íntimo” donde “*resuena la voz de Dios*”. Es “la voz de Dios” aun cuando el hombre reconoce exclusivamente en ella el principio del orden moral del que humanamente no se puede dudar, incluso sin una referencia directa al Creador: precisamente la conciencia encuentra siempre en esta referencia su fundamento y su justificación.

El evangélico “convencer en lo referente al pecado” bajo el influjo del Espíritu de la verdad no puede verificarse en el hombre más que por el camino *de la conciencia*. Si la conciencia es recta, ayuda entonces a “*resolver con acierto* los numerosos problemas morales que se presentan al individuo y a la sociedad”. Entonces “mayor seguridad tienen las personas y las sociedades para apartarse del ciego capricho y para someterse a las normas objetivas de la moralidad”<sup>10</sup>.

## 2- FUENTES DE LA MORALIDAD DEL ACTO HUMANO

Las tres fuentes de la moralidad son el fin por el cual hago una obra, las circunstancias y la obra en sí misma. Ya lo explicamos otros años, se puede encontrar en Catecismo de la Iglesia Católica n 1749-1756 y 1854-1864.

Antes de adentrarnos en lo que el examen de conciencia ignaciano, haremos algunas aclaraciones que pueden ayudarnos a conocer más qué es pecado y qué no; y qué es pecado

<sup>8</sup> SAN JUAN DE ÁVILA, *Audi Filia*, cap. 62.

<sup>9</sup> San Juan Pablo II, Meditación del Ángelus del 14 de marzo de 1982.

<sup>10</sup> JUAN PABLO II, *Dominum et vivificantem* 43.

grave y qué no.

«Y a los 22 días que estaban presos les llamaron a oír la sentencia, la cual era que no se hallaba ningún error ni en vida ni en doctrina; y que así podrían hacer como antes hacían, enseñando la doctrina y hablando de cosas de Dios, con tanto que nunca difiniesen: esto es pecado mortal, o esto es pecado venial, si no fuese pasados 4 años, que huviesen más estudiado. Leída esta sentencia, los jueces mostraron mucho amor, como que querían que fuese aceptada. El peregrino dijo que él haría todo lo que la sentencia mandaba, mas que no la aceptaría; pues, sin condenalle en ninguna cosa, le cerraban la boca para que no ayudase los prójimos en lo que pudiese. Y por mucho que instó el doctor Frías, que se demostraba muy afectado, el peregrino no dijo más, sino que, en cuanto estuviese en la jurisdicción de Salamanca haría lo que se le mandaba. Luego fueron sacados de la cárcel, y él empezó a encomendar a Dios y a pensar lo que debía de hacer. Y hallaba dificultad grande de estar en Salamanca; porque para aprovechar las ánimas le parecía tener cerrada la puerta con esta prohibición de no difinir de pecado mortal y de venial»<sup>11</sup>. **(San Ignacio)**

### **Catecismo de la Iglesia Católica**

Al publicarlo, San Juan Pablo II dijo que se trataba de «uno de los mayores acontecimientos de la historia reciente de la Iglesia», «un don verídico», «un don que presenta la verdad revelada por Dios en Cristo y confiada por él a su Iglesia», «un compendio de la fe y de la moral católica»<sup>12</sup>.

### **EXAMEN DE CONCIENCIA DE SAN IGNACIO**

#### **[32] EXAMEN GENERAL DE CONSCIENCIA PARA LIMPIARSE Y PARA MEJOR SE CONFESAR.**

Presupongo ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío, el qual sale de mi mera libertad y querer; y otros dos que vienen de fuera, el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo.

#### **[33] DEL PENSAMIENTO.**

1ª Hay dos maneras de merescer en el mal pensamiento que viene de fuera, verbigracia, viene un pensamiento de cometer un pecado mortal, al qual pensamiento resisto impromptu<sup>13</sup> y queda vencido.

[34] 2ª La segunda manera de merescer es, quando me viene aquel mismo mal pensamiento, y yo le resisto, y tórname a venir otra y otra vez, y yo siempre resisto, hasta que el pensamiento va vencido; y esta segunda manera es de más merescer que la primera.

---

<sup>11</sup> *Autobiografía*, n. 70.

<sup>12</sup> Todas las citas están tomadas de SAN JUAN PABLO II, *Presentación oficial y solemne del Catecismo de la Iglesia Católica*, 7/12/92.

<sup>13</sup> inmediatamente.

[35] Venialmente se peca, quando el mismo pensamiento de pecar mortalmente viene, y el hombre le da oído haciendo alguna mórula<sup>14</sup> o rescibiendo alguna delectación sensual, o donde haya alguna negligencia en lanzar al tal pensamiento.

[36] 1ª Hay dos maneras de pecar mortalmente: *la primera* es quando el hombre da consentimiento al mal pensamiento, para obrar luego así como ha consentido, O para poner en obra si pudiese.

[37] 2ª *La segunda* manera de pecar mortalmente es quando se pone en acto aquel pecado, y es mayor por tres razones: la primera por mayor tiempo, la segunda por mayor intensidad<sup>15</sup>, la tercera por mayor daño de las dos personas.

### [38] DE LA PALABRA.

No jurar ni por Criador ni por criatura, si no fuere con verdad, necesidad y reverencia; necesidad entiendo, no quando se afirma con juramento cualquier verdad, mas quando es de algún momento cerca el provecho del ánima o del cuerpo o de bienes temporales. Entiendo reverencia quando en el nombrar de su Criador y Señor, considerando, acata aquel honor y reverencia debida.

[39] Es de advertir que dado que en el vano juramento peccamos más jurando por el Criador que por la criatura, es más difícil jurar debidamente con verdad, necesidad y reverencia por la criatura que por el Criador, por las razones siguientes:

1ª *La primera*. quando nosotros queremos jurar por alguna criatura, en aquel querer nombrar la criatura no nos hace ser tan atentos ni advertidos para decir la verdad o para afirmarla con necesidad como en el querer nombrar al Señor y Criador de todas las cosas.

2ª *La segunda* es que en el jurar por la criatura no tan fácil es de hacer reverencia y acatamiento al Criador, como jurando y nombrando al mismo Criador y Señor; porque el querer nombrar a Dios nuestro Señor trae consigo más acatamiento y reverencia que el querer nombrar la cosa criada; por tanto, es más concedido a los perfectos jurar por la criatura que a los imperfectos; porque los perfectos, por la assidua contemplación y iluminación del entendimiento consideran, meditan y contemplan más ser Dios nuestro Señor en cada criatura según su propia esencia, presencia y potencia; y así en jurar por la criatura son más aptos y dispuestos para hacer acatamiento y reverencia a su Criador y Señor, que los imperfectos.

3ª *La tercera* es, que en el assiduo jurar por la criatura, se ha de temer más la idolatría en los imperfectos que en los perfectos.

[40] No decir palabra ociosa, la qual entiendo, quando ni a mí ni a otro aprovecha, ni a tal intención se ordena. De suerte que en hablar para todo lo que es provecho, o es intención de aprovechar al ánima propia o agena, al cuerpo o a bienes temporales, nunca es ocioso; ni por hablar alguno en cosas que son fuera de su estado, así como si un religioso habla de guerras o mercancías. Mas en todo lo que está dicho hay mérito en bien ordenar, y peccado en el mal enderezar o en vanamente hablar.

---

<sup>14</sup> demora breve.

<sup>15</sup> intensidad.

[41] No decir cosa de infamar o murmurar; porque si descubro peccado mortal, que no sea público<sup>16</sup>, pecc mortalmente; si venial, venialente; y si defecto, muestro defecto proprio; y siendo la intención sana, de dos maneras se puede hablar del peccado o falta de otro.

1ª *manera*. La primera: quando el peccado es público, así como de una meretriz<sup>17</sup> pública, y de una sentencia dada en juicio o de un público error que inficiona las ánimas que conversa.

2ª *Segundo*, quando el peccado cubierto se descubre a alguna persona para que ayude al que está en peccado a levantarle, teniendo tamen<sup>18</sup> algunas coniecturas o razones probables que le podrá ayudar.

#### [42] DE LA OBRA.

Tomando por obieto los diez mandamientos y los preceptos de la Iglesia y comendaciones<sup>19</sup> de los superiores; todo lo que se pone en obra contra alguna destas tres partes, según mayor o menor calidad, es mayor o menor peccado. Entiendo comendaciones de superiores, así como bulas de cruzadas y otras indulgencias, como por paces, confessando y tomando el sanctísimo sacramento; porque no poco se pecca entonces, en ser causa o en hacer contra tan pías exhortaciones y comendaciones de nuestros mayores.

### 3- LA CONFESIÓN GENERAL [44]<sup>20</sup>

[56] Primer punto. El primer punto es el proceso de los peccados; es a saber, traer a la memoria todos los peccados de la vida, recordándolos de año en año o de tiempo en tiempo; para lo cual aprovechan tres cosas: la primera mirar el lugar y la casa donde he habitado. La segunda, el trato que he tenido con otros. La tercera, el oficio en que he vivido

#### ¿Qué es?

Es la confesión de todos los peccados cometidos en la vida. A veces se usa hacer una confesión general desde la última vez que se hizo una confesión general, pero significa hacer confesión no desde la última confesión que hice, sino de toda la vida, de peccados que ya están perdonados.

#### ¿Es obligatoria?

Primero digamos que la confesión, sea general o no, no es de hecho obligatoria más de una vez al año, como dice el Catecismo de la Iglesia Católica hablando de los preceptos o mandamientos de la Iglesia:

2042 «El segundo mandamiento (confesar los peccados mortales al menos una vez al año, y en peligro de muerte, y si se ha de comulgar)».

Eso es lo obligatorio, o sea lo mínimo. Uno cuando pierde la gracia de Dios tiene que ir a confesarse por más que no sea un precepto de la Iglesia. En cuanto a la confesión general por supuesto que no hay ninguna obligación. Pero uno tiene que hacer algo parecido a una

---

<sup>16</sup> El P. Polanco añade: “con mala intención, o con grave daño de la fama de otro”.

<sup>17</sup> mujer pública.

<sup>18</sup> sin embargo.

<sup>19</sup> recomendaciones.

<sup>20</sup> Esta plática corresponde al día 9º de los Ejercicios Espirituales de 30 días en la vida cotidiana.

confesión general de manera obligatoria si uno descubre que en el pasado en una confesión a sabiendas y a propósito me callé un pecado grave por vergüenza o por lo que sea y nunca más lo aclaré en una confesión posterior. En ese caso esa confesión que hice fue sacrílega porque le mentí a Dios. Fue inválida y cometí un pecado más, que es sacrilegio, y de ahí en adelante todas las confesiones fueron inválidas. En ese caso sí tengo que confesar desde ese momento todos los pecados mortales hasta ahora. Si eso no me ha pasado no hay ninguna obligación de hacer una confesión general.

### **Conveniencias de hacer confesión general:**

Como dice San Ignacio:

**[44-]** «En la general confesión, para quien voluntarie la quisiere hacer entre otros muchos, se hallarán tres provechos para aquí».

Vemos que dice «voluntariamente». Aclaro también que no es conveniente hacerla si uno sufre de escrúpulos, porque sería contraproducente.

**1º El primero:** dado que quien cada un año se confiesa, no sea obligado de hacer confesión general, haciéndola hay mayor provecho y mérito, por el mayor dolor actual de todos pecados y malicias de toda su vida».

El dolor es lo que hace que sea fructuosa la confesión, que es lo que, con la gracia que Dios me da en la confesión puede que uno quede más santo, más en gracia que antes de haber cometido el pecado del que me estoy arrepintiendo, por la fuerza del dolor. Como si fuera un resorte, que mientras más lo aprieto más salta: cuanto más dolor tengo, cuando recibo la gracia de Dios, recibo más todavía.

El segundo es parecido al anterior, pero haciendo mas hincapié en el conocimiento que hemos pedido de conocer y aborrecer el pecado y las malas inclinaciones, etc.

**2º El segundo:** como en los tales ejercicios espirituales se conocen más interiormente los pecados y la malicia dellos, que en el tiempo que el hombre no se daba ansí a las cosas internas, alcanzando agora más conocimiento y dolor dellos, habrá mayor provecho y mérito que antes hubiera».

San Agustín:

«El que confiesa sus pecados actúa ya con Dios. Dios acusa tus pecados, si tú también te acusas, te unes a Dios. El hombre y el pecador, son por así decirlo, dos realidades: cuando oyes hablar del hombre, es Dios quien lo ha hecho; cuando oyes hablar del pecador, es el hombre mismo quien lo ha hecho. Destruye lo que tú has hecho para que Dios salve lo que Él ha hecho... Cuando comienzas a detestar lo que has hecho, entonces tus obras buenas comienzan porque reconoces tus obras malas. El comienzo de las obras buenas es la confesión de las obras malas. Haces la verdad y vienes a la Luz»<sup>21</sup>.

El tercer motivo que dice san Ignacio por el cual recomienda la confesión general:

---

<sup>21</sup> *Tratado sobre el Evangelio de San Juan*, 12,13.

«3º El tercero: es conseqüenter que estando más bien confessado y dispuesto, se halla más apto y más aparejado para rescibir el sanctísimo sacramento, cuya recepción no solamente ayuda para que no caya<sup>22</sup> en peccado, mas aun para conservar en aumento de gracia; la cual confesión general se hará mejor inmediate después de los ejercicios de la primera semana».

Antes no se confesaba tan seguido como ahora, por eso hace referencia directa a la comunión que se hacía cada tanto, a veces una vez al año, a veces un poco más seguido, pero comulgar era algo que se hacía menos frecuentemente y por lo tanto revestía de una solemnidad mayor. Como comulgar para nosotros es una gracia muy grande tenemos que tratar que para nosotros no sea una rutina.

En lo práctico ¿cómo hacemos una confesión general? Ayuda haber hecho la meditación de pecados propios, conviene tomar un examen de conciencia, aquí dejamos un examen de conciencia tradicional<sup>23</sup>. También el de san Ignacio es muy provechoso. Puede servir anotar para acordarnos mejor en el momento de confesar. Y después uno va y le aclara al sacerdote que va a hacer una confesión general y listo. (Si uno confiesa un pecado grave que no fue confessado todavía hay que aclararlo).

Por último, una aclaración por si uno no tiene la posibilidad de acceder a un sacerdote para la confesión sea por el motivo que fuere:

### **Contrición y atrición**

La contrición es el arrepentimiento de nuestros pecados. Se divide en la contrición perfecta y la contrición imperfecta o atrición. La contrición perfecta es cuando me arrepiento del pecado cometido por amor a Dios. Cuando uno se arrepiente así, siempre que uno ni bien pueda confesarse se confiesa, ahí uno vuelve a recibir la gracia de Dios. Este acto de contrición perfecta no es tan fácil hacerlo, es una gracia de Dios, por eso uno no puede fiarse de eso «bueno, pecco, total hago un acto de contrición perfecta y vuelvo a la gracia de Dios» ¡no!, por supuesto que no. Una vez cometido el pecado hay que buscar el arrepentimiento, pedirle a Dios la gracia, pensar en la pasión de Cristo, pensar en el amor de Dios, pensar en todo lo que lleve a arrepentirme por estos motivos que son los más altos, los más perfectos. Y con la condición de que ni bien pueda confesarme lo hago. De esa manera uno puede volver a estar en gracia de Dios. Con toda la tranquilidad que eso trae dentro de la incertidumbre de que no me confesé, pero es mucho mejor eso que nada. A veces uno cuando se va a confesar ya está en gracia de Dios por esto que acabo de decir. Esto en cualquier circunstancia de la vida, si me estoy por morir y no hay un confesor, o si veo que otra persona se está por morir y no hay un confesor puedo incitarle al arrepentimiento de los pecados, aun siendo laico, y puedo hacer que muera en gracia de Dios, y con eso la ayudo a un buen morir.

También en situaciones extremas, y si hay un motivo grave se puede acceder a la Comunión con un acto de contrición perfecta. Pero con la condición de confesarse lo antes posible. Pero si cuando uno se puede confesar no se confiesa, entonces el acto de contrición

---

<sup>22</sup> caiga.

<sup>23</sup> Lo encontrarás junto con este pdf.



se invalida. Por eso tiene que haber una circunstancia de cierta gravedad. Si no estoy en gracia de Dios y no me pude confesar tengo que ofrecer al Señor el dolor de no poder comulgar sacramentalmente, hacer una comunión espiritual y esperar el momento para poder confesar.

La contrición imperfecta, o atrición, es el arrepentimiento no por motivos más altos y más nobles, sino por el miedo a condenarme. No es un dolor malo, pero es imperfecto. Ese arrepentimiento sólo, de suyo no me devuelve la gracia de Dios. Ese arrepentimiento necesita sí o sí de la confesión. Por eso uno tiene siempre que tratar de lograr la contrición perfecta, pero no es tan fácil hacerla, y además uno nunca tiene la seguridad de que efectivamente lo hizo, por eso siempre la confesión es necesaria.

La contrición en el Catecismo:

**1451** Entre los actos del penitente, la contrición aparece en primer lugar. Es «un dolor del alma y una detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar».

**1452** Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama «contrición perfecta» (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental.

**1453** La contrición llamada «imperfecta» (o «atrición») es también un don de Dios, un impulso del Espíritu Santo. Nace de la consideración de la fealdad del pecado o del temor de la condenación eterna y de las demás penas con que es amenazado el pecador. Tal conmoción de la conciencia puede ser el comienzo de una evolución interior que culmina, bajo la acción de la gracia, en la absolución sacramental. Sin embargo, por sí misma la contrición imperfecta no alcanza el perdón de los pecados graves, pero dispone a obtenerlo en el sacramento de la Penitencia.

Esa es la gracia que le vamos a pedir a María Santísima, nuestra Madre del Cielo, que nos dejemos reconciliar con Dios, que hagamos una buena confesión con toda la paz que hay en el alma. La confesión es una gracia enorme, grandísima. Es un regalo tan grande de Dios, y somos nosotros los católicos los únicos que tenemos esa gracia. Las reglas para santificarnos las pone Nuestro Señor Jesucristo. Él fue el que les dijo a los apóstoles *«lo que ustedes ataren en la tierra quedará atado en el Cielo, y lo que ustedes desataren quedará desatado, a quienes les perdonen los pecados serán perdonados, y a quienes se los retengan serán retenidos»* (Jn 20, 22-23), pero además de eso hay algo psicológico.

Nos va a decir san Pablo en la segunda carta a los Corintios: *«Dejaos reconciliar con Dios»*. (2 Co 5,20)

Le pedimos a María, nuestra Madre, esta gracia, de aprovechar mucho de una buena confesión para seguir con fruto estos santos ejercicios.

Ave María Purísima, *sin pecado concebida*.