

FORMAS DE HACER PENITENCIA

I – DEFINICIÓN DE PENITENCIA

Con este título no nos referimos al Sacramento en el que se nos perdonan los pecados, aunque sí puede incluirse en él la última parte de la Confesión: *“cumplir la penitencia que me fuere impuesta”*. Trataremos de la **Penitencia, como virtud** propia de un corazón humilde que reconoce sus pecados, de un corazón contrito que se duele de haber ofendido a Dios, que es Amor, y desea reparar el dolor que le causó aunque ya hubiera recibido su perdón; pero también es la virtud propia de un corazón temeroso –Humildad y Santo Temor van unidos– que sabe que la infinita Misericordia de Dios es inseparable de su Justicia, y que el rechazo de Dios puede arrojar al pecador al abismo del Infierno. Por eso, qué oportuna es la oración del “Señor mío Jesucristo” antes de confesar, para obtener el dolor de los pecados: de contrición (*“por ser Vos quien sois, Bondad infinita”*) y de atrición (*“También me pesa porque podéis castigarme con las penas del Infierno”*).

En el deseo de reparar al Amor ofendido (por nosotros y por los demás) y de mantener a raya lo que en nosotros nos incita a pecar (enemigos del alma: Demonio, mundo y carne), o a no ser perfectos, hacemos distintas formas de penitencia, que también podríamos llamar sacrificios o mortificaciones (matar o amortiguar lo que nos induce al mal); es decir, se trata de controlar nuestros sentidos y podar nuestras malas inclinaciones para tenerlas dominadas, pues queremos asegurarnos de que no somos esclavos de nada ni de nadie, sino del Amor de Dios, como la Stma. Virgen.

II – OBLIGATORIEDAD Y NECESIDAD

a) OBLIGATORIEDAD.- Nos dice el Código de Derecho Canónico que *“**Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por la Ley Divina a hacer penitencia; sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días ... en los que se dediquen los fieles de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de Caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia.**”* (C.D.C. canon 1249).

b) NECESIDAD.- La penitencia es siempre necesaria para que se perdone el pecado grave. Para que Dios nos pueda perdonar los pecados, hemos de tener “propósito de la enmienda”, es decir, arrepentimiento real, que se muestra en el dolor por los pecados y una seria intención de reparar; es decir, un cambio de vida que lleva consigo un esfuerzo, unas renunciaciones, una penitencia en definitiva.

Por otra parte, la necesidad de obras de penitencia tiene un **fundamento psicológico**: Cuando en nosotros ha arraigado un vicio, es necesario realizar actividades contrarias al mismo para vencerlo. Por ejemplo, el alcohólico tiene que tener fuerza para cambiarla copa por el vaso de vino y este, más adelante, por un vaso de bebida no alcohólica. El drogadicto tendrá que esforzarse en sustituir el porro por el cigarro; más adelante ir disminuyendo el número de cigarrillos; así, venciendo hasta dejar el vicio. Un símil: de la misma forma que algunos enfermos necesitan **prácticas de rehabilitación**, también el pecador necesita de penitencias para habituarse al camino de la Santidad.

La Penitencia es necesaria para progresar en la virtud, en la Santidad. Dice **S. José María Escrivá**: “*Si no eres mortificado nunca serás alma de oración*”(Camino n. 172). Hay algunas penitencias que exigen mayor dominio de uno mismo y por tanto acarrear mayor cantidad de gracias. Hay que acudir a ellas especialmente en la lucha contra los malignos espíritus y cuando se trabaja para la conversión de las almas. Así, en una ocasión en que los discípulos eran incapaces de expulsar un demonio, **Cristo** les dijo: “*Esta especie no puede ser lanzada sino por la oración y el ayuno*” (Mt 17,21).Y el **Santo Cura de Ars**, le recomendaba a un sacerdote que se quejaba de que los feligreses de su pueblo no se acercaban a Dios: “*¿Ha predicado usted? ¿Ha orado? ¿Ha ayunado? ¿Ha tomado disciplinas? ¿Ha dormido sobre duro? Mientras usted no se decida a esto, no tiene derecho a quejarse*”.

El juicio sobre la penitencia que hemos de hacer por nuestros pecados lo pone Dios en manos de la Iglesia, que lo aplica directamente al final del Sacramento de la Confesión. Es una penitencia puntual, mínima. Pero para lograr el dominio de los instintos o pasiones, es necesario, además de la oración y los sacramentos, realizar ciertas prácticas penitenciales, si bien es bueno hacerlas bajo el consejo de un Director Espiritual. Días oficialmente penitenciales en la Iglesia son “**todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma**” (CDC, canon 1250), pero hemos de tenerlas presentes todos los días del año, porque no hay día sin tentaciones; los enemigos del alma nunca están de vacaciones.

III – EVITAR EL ESPÍRITU FARISAICO

Cristo nos previene del espíritu farisaico que pervierte la verdadera penitencia: “*Cuando ayunéis no estéis tristes como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres vean que ayunan; en verdad os digo que ya recibieron su recompensa*” (Mt 6,16) Cuando Cristo dice “*Prefiero la Misericordia al sacrificio*” (Mt 9, 13) no está despreciando el sacrificio sino enseñando que la verdadera penitencia ha de ir unida a la Caridad.

IV – EL AYUNO COMO PRÁCTICA PENITENCIAL EN LA SGDA. ESCRITURA Y EN LA TRADICIÓN DE LA IGLESIA.

Recordemos que **Moisés ayunó cuarenta días**, lo mismo que Nuestro Señor en el desierto. **Esdras** (Sacerdote y Escriba) invitó al Pueblo a un “*ayuno de*

penitencia” antes de volver a la Tierra Prometida desde el exilio de Babilonia, para obtener en el viaje la ayuda de Dios (Esd 8,21). **Jonás** predica el ayuno que los ninivitas realizan y obtienen el perdón de Dios. “*Convertíos de vuestros pecados y así no serán la causa de vuestra ruina... haceos un corazón nuevo y un espíritu nuevo*” nos dice Dios a través de **Ezequiel**(18,30-31). **S. Juan Bautista** exhortaba a sus oyentes: “*Haced frutos dignos de penitencia*” (Mt 3,8). **S. Pablo** es un modelo: “**Castigo mi cuerpo y lo esclavizo**, no sea que habiendo sido heraldo para los otros quede yo descalificado” (1Cor 9,27) El mismo **Cristo** manifestó: “*Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame*” (Mt 16,24). “*Si no hacéis penitencia, todos... pereceréis*”(Lc 13,5).

El Papa Benedicto XVI, en su Mensaje de Cuaresma 2009, se centraba en el ayuno que tiene tan mala prensa: “*Las Sagradas Escrituras y toda la Tradición Cristiana enseñan que **el ayuno** es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él(...)* Y después de citar algunos pasajes del A. Testamento nos decía: “*En el Nuevo Testamento, Jesús indica la razón profunda del ayuno, (...) Él mismo nos da ejemplo al responder a Satanás, al término de los 40 días pasados en el desierto, que “**no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios**” (Mt 4,4). El verdadero ayuno, por consiguiente, tiene como finalidad comer el “**alimento verdadero**”, que es hacer la voluntad del Padre (cfr. Jn 4,34). Si, por lo tanto, Adán desobedeció la orden del Señor de “no comer del árbol de la ciencia del bien y del mal”, con el ayuno el creyente desea someterse humildemente a Dios, confiando en su bondad y Misericordia”. Ayunar, pues, cuando lo manda la Iglesia es ya una forma de Humildad.*

Sigue el Papa:

“*La práctica del ayuno está muy presente en la primera comunidad cristiana, (...) (en los) Padres de la Iglesia (...) es, además, una práctica ... recomendada por los santos de todas las épocas. Escribe San Pedro Crisólogo: “El ayuno es el alma de la oración, y la Misericordia es la vida del ayuno. Por tanto, quien ora, que ayune; quien ayuna, que se compadezca, que preste oídos a quien le suplica (...)*”

Este fue, desde el principio, el estilo de la comunidad cristiana, en la que se hacían colectas especiales ... y se invitaba a los fieles a dar a los pobres lo que, gracias al ayuno, se había recogido (...) Con el ayuno y la oración Le permitimos (a Dios) que venga a saciar el hambre más profunda que experimentamos en lo íntimo de nuestro corazón: el hambre y la sed de Dios. El Papa termina su Mensaje solicitando la compañía de la Santísima Virgen para que “nos sostenga en el esfuerzo por liberar nuestro corazón de la esclavitud del pecado para que se convierta cada vez más en “tabernáculo viviente de Dios”..

V – MAGISTERIO DE LA MADRE DE DIOS.

La Iglesia llama a la Stma. Virgen “Esposa del Espíritu Santo”. Es Madre y Maestra, la mejor Intérprete de la Palabra de Dios, que se hizo Carne en su Seno inmaculado. Pues bien Ella pide a los pastorcillos de Fátima que hagan oraciones y sacrificios por la conversión de los pecadores. Recordemos:

1ª aparición, 13 de mayo de 1917, la Virgen les pregunta: -¿Queréis ofrecer a Dios para hacer sacrificios y aceptar voluntariamente todos los que Él quisiera enviaros, en reparación de tantos pecados con que Dios es ofendido y para obtener la conversión de los pecadores, y en desagravio de las blasfemias y ofensas hechas al Inmaculado

Corazón de María?

-Sí lo queremos, contestó Lucía.

-Vais a tener que sufrir mucho, pero la Gracia de Dios será vuestra fortaleza.

3ª aparición, 13 de julio, la Stma. Virgen les enseña: *-Cuando hagáis algún sacrificio, decid: ‘Oh Jesús, es por tu amor, por la conversión de los pecadores y en reparación por los pecados cometidos contra el Inmaculado Corazón de María’.*

- 4ª aparición, 19 de agosto, la Virgen les dice: *“Rezad, rezad mucho y haced sacrificios por los pecadores, pues van muchas al Infierno por no haber quien se sacrifique y ruegue por ellas”.*

. (El Papa Pío XII –consagrado Obispo el 13 de mayo de 1917- decía que esta frase era la que más le impresionaba del mensaje de Fátima y exclamaba: *"Misterio tremendo: que la salvación de muchas almas dependa de las oraciones y sacrificios que se hagan por los pecadores).*

En especial desde la 3ª aparición en la que se les permite ver el Infierno, los tres niños se dedicaron a ofrecer todos los sacrificios posibles por la conversión de los pecadores y a rezar con más fervor el Rosario. Mencionamos sólo algunos: dar la comida, incluso el agua en verano, a las ovejas; dar su merienda a unos niños que pedían limosna; y como a la tarde sintieron hambre, Francisco se subió a una encina para comer bellotas, mientras Jacinta prefirió comer las de un roble, que estaban amargas, para mayor penitencia.

A veces se golpeaban las piernas con ortigas, se sentaban en piedras o en el suelo; en otras ocasiones rechazaron el comer uvas o higos. A finales de agosto se les ocurrió atarse unas cuerdas a la cintura; la molestia era tan fuerte que a veces Jacinta lloraba. Pero en la aparición de Septiembre la Virgen les dijo: *“Nuestro Señor está muy contento de vuestros sacrificios pero no quiere que durmáis con la cuerda. Llevadla solamente durante el día”.* Las últimas penitencias fueron la aceptación de las enfermedades que llevaron a Francisco y Jacinta al Cielo en pocos años.

Fijémonos cómo contrasta el Magisterio de la Madre de Dios con los planteamientos hedonistas de la sociedad actual. La Stma. Virgen pide oración y

penitencia a niños de 7, 9 y 10 años; incluso les permite una visión del Infierno (en la 3ª aparición), para motivar en ellos el Santo Temor de Dios y el celo por la salvación de las almas.

VI-CUALIDADES DE LA PENITENCIA

La penitencia ha de ser **personal** (no obligar a los demás a acompañarnos. Dice S. José María Escrivá: “*Busca mortificaciones que no mortifiquen a los demás*”. Camino, n. 179), **alegre y amable** (porque nos debe unir más a Dios y a los hermanos), **discreta** (sin pregonarlo, sin actitud farisaica), **constante** (no vale hacer penitencia sólo de vez en cuando), **humilde** (sin creernos santos por practicarla),....

VII – FORMAS DE PENITENCIA.- El actual Catecismo de la I.C. nos dice:

-“*La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna (cf. Tb 12,8; Mt 6,1-18), que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás. (...) (1434)*” Podemos hablar de:

a- Mortificación **activa**: es la que se busca directamente. Ej.: ayunar tal día.

b- Mortificación **pasiva**: es la mortificación que no se busca pero que, cuando viene se lleva por amor de Dios, con serenidad. Ej.: tener paciencia cuando tenemos que hacer cola por algún motivo (buena ocasión para rezar), el hacer vela por algún enfermo, un dolor inesperado, ... Con paciencia decimos: “*Te lo ofrezco, Señor*”.

c- Penitencia **exterior**, que actúa sobre los sentidos corporales

d- Penitencia o mortificación **interior**, que modela nuestros sentimientos; pero ambas están unidas: la exterior es muestra y consecuencia de la interior.

La Stma. Virgen se reveló en Fátima como Maestra de Penitencia. Hemos de contar con Ella y pedirle que nos enseñe y ayude. Detallemos algunos tipos:

A – PENITENCIA EXTERIOR.- Tiene diversos objetivos: asemejarnos y unirnos más a Cristo que padece en el Cuerpo y en el Alma para salvar a los hombres, dominio de uno mismo y correctivo a nuestros sentidos, tantas veces aliados con el Maligno para pecar. No deben hacerse mortificaciones que estorban hacer bien lo que se debe (oración, estudio, sueño, ...) Veamos:

A1- Directamente sobre los sentidos:

-LA VISTA.- Mortificamos este sentido cuando no miramos las vallas publicitarias porque contienen un doble mensaje: uno comercial y otro carnal; si no miramos las portadas de algunas revistas del kiosco, cuando los varones no nos fijamos en mujer muy compuesta y provocativa o ellas en varón que va de gallo

por la vida. No comprar revistas de cotilleos, no ir al cine y dar el importe en limosnas. Dentro de casa: ver menos televisión, privarnos de algunos programas que nos gusten; estar menos tiempo conectados a internet, ...

-OÍDO: Privarse en ocasiones de la música preferida, no poner la radio durante el trabajo, escuchar menos tiempo el mp3, cortar la crítica que nos hacen de nuestros enemigos, ...

-GUSTO: Entrarían aquí distintos grados de AYUNO: Todo el día a pan y agua, todo el día a líquidos, dejar el desayuno, hacer sólo una comida al día, no cenar, dejar el postre, servirse menos cantidad de lo habitual; beber agua en lugar de refrescos, moderarse en las bebidas alcohólicas o prescindir de ellas, tomar algo sin azúcar o sin sal, coger de la fuente la pieza menor, comer o beber despacio lo que tanto nos gusta; comer como esté lo que nos han puesto, sin protestar, sin añadir condimentos, aunque no nos guste; esperar a que te sirvan el último, ... Los papás a los niños, por ejemplo no servirles al instante lo que piden con insistencia.

Nos mortificamos ya si no comemos hasta hartarnos y nos levantamos de la mesa con algo de apetito; si tomamos algo menos de lo que gusta más y algo más de lo que gusta menos. En este sentido, se cae en la gula si se toman más platos de lo que más gusta, aunque luego no se pruebe el resto. Llenar mucho el plato es síntoma de gula y de mala educación. Debemos tener presente que *no vivimos para comer sino que comemos para vivir*; y el control de la gula no sólo es bueno para dominar nuestro espíritu sino también para nuestra salud corporal. Dice la Escritura: *“No seas insaciable en festín suntuoso, y no te echas sobre los manjares exquisitos. Porque en los muchos manjares anida la enfermedad, y la intemperancia (la gula) lleva hasta el vómito. A muchos acarreó la muerte su intemperancia, y el que se abstiene prolonga su vida”* (Ecco 37, 30-34).

Síntomas de gula son el acudir a deshora al frigorífico para picar, el estar muy pendiente de lo que voy a comer y beber, y el hablar de ello con frecuencia. Si bebo he de comprobar que soy capaz de parar cuando quiero y que no me paso de lo prudente. Por supuesto que los que ayunan para bajar de peso y estar en buena forma física no realizan ningún acto penitencial.

La Iglesia marca **un mínimo obligatorio**: ayuno y abstinencia para el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo; y sólo abstinencia de comer carne para el resto de los viernes del año, si bien se permite sustituirla por algún sacrificio. Sin embargo, los que buscan la Santidad no se conforman con el mínimo y ayunan en otras ocasiones (por ejemplo, todos los viernes) y se habitúan a practicar múltiples penitencias.

En este campo **también los niños** pueden hacer pequeños sacrificios, que tienen gran importancia y los disponen para otros mayores. Ej.: dar a otro u otros el caramelo, chicle o chocolatina que uno iba a tomar, compartir las chucherías, prestar o dar algún juguete, dejarse ganar –procurando que no se note– para dar una alegría a los contrarios, ...

-OLFATO: Pasar de la colonia, apuntarse a limpiar el baño, cambiar pañales, tirar la basura,...

-TACTO: Antiguamente se azotaban la espalda con **disciplinas** (especie de látigo) o colocaban **cilicios** (ropas bastas, o incluso abrazaderas de alambre con una superficie de puntas erizadas) en diversas partes del cuerpo.

Entran en esta categoría: Marginar los vestidos de seda, los colchones de plumas, sentarse en la silla o butaca más incómoda, permanecer de pie, ponerse de rodillas durante cierto tiempo, dormir en la peor cama o en el suelo, viajar en el vehículo menos cómodo, ir a pie en lugar de en coche, ayudar a llevar bolsas, mochilas o maletas pesadas, etc. De la misma forma: dejar que otros se acerquen al radiador o la chimenea en invierno, dejar nuestro abrigo, guantes, gorro, al que tiene frío, etc. Por el contrario, ceder a otros el uso del aire acondicionado, quitarlo si molesta, ...

A2- Otras formas: Participar en **procesiones, peregrinaciones, manifestaciones** (por ejemplo contra el aborto). De igual modo, sacrificar nuestro tiempo libre para ayudar a asociaciones de Caridad o de Apostolado. En general, la práctica de las Obras de Misericordia que menciona el Catecismo: **visitar enfermos, ...**

B – PENITENCIA INTERIOR

1- **Mortificación del orgullo:** Demostrar paciencia y humildad, por amor a Jesús ante desprecios y humillaciones (que Él también sufrió). Escuchar al que me habla y dejarle que se exprese. Contestar con paciencia al que por lo general es cargante e inoportuno; interrumpir lo que estoy haciendo (si no se deriva de ello ningún mal) para ayudar en lo que me piden; no hacerme el sordo (sería también una forma de mentir y de faltar a la Caridad) cuando me llaman o me preguntan algo.

No querer hacerlo yo todo; dejar que colaboren los demás reconociendo y valorando sus aportaciones. Rechazar los halagos y alabanzas, y procurar cambiar esa conversación, pues lo que haya de positivo en nosotros a Dios se lo debemos. En este sentido: no creermé el mejor, el más listo, el más guapo, el más fuerte,... y rechazar los pensamientos que se muestren en ese tono.

Sta. Teresita del Niño Jesús, nos pone algunos ejemplos: *"Una religiosa que estaba a mi lado me fastidiaba moviendo su enorme rosario durante la oración. Y jamás le advertí esta molestia que me proporcionaba, sino que más bien ofrecí este sufrimiento a Dios como una música que acompañara mi oración"*.

"En el lavadero mi compañera de trabajo sacudía la ropa con tal fuerza que me salpicaba de jabón todo el cuerpo. Esto me hacía sufrir, pero jamás le dije nada al respecto, y así ofrecía este pequeño sacrificio por los pecadores."

También entra aquí aceptar **la corrección** que nos hacen y responder con agradecimiento a quien nos la hace; algo que no quita para que nos defendamos con Humildad si en lo que se nos pretende corregir hay algo erróneo o falso, alguna mala interpretación.

2 -**Mortificación de la ira, la envidia, la impaciencia, el mal genio,**-

Respondiendo con mansedumbre y buenas palabras a quien no nos entiende o nos critica; cortando las críticas a quien nos cae mal, ponderando y alabando lo positivo de quien tiene más que yo, esperando unos instantes en silencio durante una discusión, para responder con más prudencia y dominio; sonreír y no perder el humor cuando algo nos sale mal, en lugar de descargar el mal genio entre los que nos rodean.

3 -**Mortificación del egoísmo, la avaricia, la propia voluntad.**-

Así fortalecemos las virtudes contrarias: Caridad, generosidad, humildad, ... Ejemplos: Dar limosna o donativos, prestar lo nuestro, hacer regalos a quien necesita algo, hacer algún servicio a los demás sin que se den cuenta. En el juego: dejar jugar a otros, dejarse ganar o marcar algún tanto para dar una alegría al contrario, compartir juguetes, ... (muy apropiado para niños). Entrarían en este grupo, obras de Caridad como atender con delicadeza a los que sufren, a los enfermos, ... empezando por los más próximos: la familia y los amigos.

Fortalecemos la virtud de la Pobreza de espíritu cuando evitamos el consumismo; es decir, los gastos superfluos, comprar lo que no nos hace falta; cuando huimos de la esclavitud de la moda y no tiramos lo que todavía nos sirve. Cuando vigilamos lo que vamos a gastar en fiestas familiares, en vacaciones, etc.

Hacer las cosas como le gusta al otro-a: marido, mujer, hijo-a, hermano-a, amigo-a,...

siempre que no se trate de nada inmoral, injusto o erróneo,...

4 -**Mortificación de la lujuria.**-

Se da muerte a la lujuria llevando una vida de oración y sacramentos, siendo devotos de la Santísima Virgen, huyendo de las ocasiones de pecar, conociendo y habituándose a emplear los mecanismos de defensa instantáneos, como son las **jaculatorias** o peticiones de ayuda al Señor o a la Santísima Virgen (Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío; Virgen Purísima, ayúdame; etc) cuando nos asalta un pensamiento impuro, al tiempo que utilizamos la mortificación exterior (no mirar, por ejemplo) y la interior (pensar en lo contrario de la tentación: en lo que Dios nos quiere, en el Cielo que nos espera, en ...)

Algunas formas: **Vestir decentemente** (cubriendo más lo que más resulta ocasión de pecado), no llevar ropa ajustada, evitar posturas que puedan resultar provocativas para el otro sexo; **rechazar compañías** que no practiquen la pureza y que vivan según el espíritu mundano aunque nos atraigan mucho; **bajar o desviar la mirada** con frecuencia, evitando mantenerla fija en la vista de nuestro interlocutor de sexo contrario, ... La mortificación de este pecado capital lleva consigo el fortalecimiento de la virtud de la Castidad o Pureza.

5-**Mortificación de la pereza.**-

Por ejemplo, **ser ordenado**: levantarse/acostarse a la hora debida, no quedarse en la cama cuando ya no hay sueño; Llevar al momento y a su lugar lo que acabo de utilizar, recoger lo que se me ha caído o lo que encuentro tirado, limpiar bien lo que ensucio; hacer la cama,

tener todas las habitaciones de la casa en orden; dejar a tiempo lo que me entretiene para **ser puntual** en el trabajo o en las citas (la impuntualidad es también una falta de Caridad si hacemos esperar a los demás); no dejar para más tarde, sin un motivo justificado, lo que nos resulta más aburrido, difícil o pesado; trabajar con deseo de perfección y no en plan chapucero (deprisa y como quede), etc.

Nos animará a ser ordenados el considerar que Dios y la Santísima Virgen, todo el Cielo, me observan; así también fijarme en el Modelo de la Sgda. Familia: ¿La Virgen o S. José, tendrían esto así?

Cumplir a diario el Plan de Oración, sin dejar las prácticas de piedad: oraciones de la mañana, Misa, Rosario, Visita al Santísimo, Examen de conciencia y oraciones de la noche,... Hay que ayudar a los niños y adolescentes a que adquieran estos hábitos, incluido el de lavarse los dientes antes de acostarse.

6-Mortificación del miedo y la cobardía.- Por ejemplo, si en la calle corregimos al que blasfema, mediante algún comentario de disgusto, o con la sencilla jaculatoria dicha en alto: *¡Alabado sea Dios!* Cuando hacemos la Señal de la Cruz al pasar por delante de un Templo, o al comer en público para bendecir la mesa. Cuando en un grupo de amigos cortamos el chiste grosero, verde, irreverente o blasfemo. Si al participar en una asamblea defendemos los Derechos de Dios y de la Iglesia aun cuando tengamos a todos en contra; etc.

Llevar a cabo estos sacrificios nos hace acreedores de la 8ª Bienaventuranza. Dice el Señor: *“Bienaventurados seréis cuando os injurien y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa.”* (Mt 5,11-12).

7- Aceptación de las cruces de la vida.- Nos dice el **Sto. Padre Pío:** *“Igual que el cuerpo necesita alimentarse, así el alma necesita día tras día la cruz, para purificarse y separarse de las criaturas... No queremos comprender que Dios no quiere, no puede salvarnos ni santificarnos sin la cruz, y que cuanto más atrae un alma hacia sí, más la purifica por medio de la cruz... En esta Tierra cada uno tiene su cruz; pero debemos actuar de modo que no seamos el mal ladrón sino el Buen Ladrón”* **A.M.D.G.**

Pedidos.: informa@edisluxmundi.com