

LOS MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

Jesús Martínez García

Índice

1. Obedecer en la Iglesia
2. Descubrir la Santa Misa
3. La Última Cena, la Cruz y la Misa
4. La participación en la Misa
5. El domingo y las fiestas de guardar
6. Asistir a la Misa “entera”
7. Comulgar al menos una vez al año
8. Requisitos para comulgar bien
9. Confesar los pecados
10. Confesar los pecados al sacerdote
11. Penitencia: ayuno y abstinencia
12. Ayudar a la Iglesia en sus necesidades

Si me amáis, guardaréis mis mandamientos (Jn 14,15)

1. OBEDECER EN LA IGLESIA

Por el Bautismo entramos a formar parte de la Iglesia y adquirimos los derechos y obligaciones inherentes a la condición de cristianos. La Iglesia nos da los medios de salvación, pero cada uno se compromete a vivirlos tal como Ella nos los da. Para eso hay que escuchar lo que nos dice y obedecer. Obedecer a quien tiene misión de gobierno en la Iglesia es obedecer al mismo Dios: «El que a vosotros oye, a mí me oye, y el que a vosotros desecha, a mí me desecha» (Lc 10, 16).

Cinco son los Mandamientos de la Iglesia para todos los cristianos. Aparte de la necesidad de bautizarse y, para aquellos que contraen matrimonio, al casarse según el Derecho Canónico, la Iglesia manda a todos los cristianos oír Misa entera todos los domingos y fiestas de guardar, confesar los pecados, al menos una vez al año; comulgar también, al menos, una vez al año; guardar el ayuno y la abstinencia de comer carne los días que Ella indica, y ayudar a la Iglesia en sus necesidades.

Hemos de saber bien en qué consisten estos Mandamientos para no incurrir en uno de los dos posibles errores: cumplir unos preceptos que no se sabe para qué son o, por el contrario, inventar otros mandamientos con muy buena intención, pero que no son los de la Iglesia.

Dicen que enfrente de cierto cuartel militar había un banco para sentarse al cual hacía guardia siempre un piquete de soldados. Los guardias se sucedían unos a otros, hasta que llegó un coronel y quiso saber la razón por la cual aquel banco era guardado como si fuera un polvorín. Cogió el libro de las ordenanzas y encontró que hacía muchísimos años se había pintado dicho banco y para que nadie se ensuciase se montó una guardia. La cual

duraba aún. Cuando uno no sabe el porqué de la Misa o de la Confesión y lo hace porque así se lo enseñaron, sin más razones, es muy posible que en corto tiempo deje de ir a Misa y deje de confesarse. O puede seguir cumpliendo esos Mandamientos como gestos religiosos pero sin *vivirlos*, cayendo en el formalismo de los fariseos, que hacían obras cara a Dios, pero sus corazones estaban lejos de El. Doctrina clara y segura; entonces, cuando se conocen bien y se viven, uno se da cuenta de que los Mandamientos de la Iglesia son como el punto de referencia para vivir bien la vida cristiana; que nuestra Madre la Iglesia nos señala como unos mínimos, pero que el cristianismo va mucho más allá: no se trata de santificar simplemente las fiestas, sino todos los días; que el espíritu de penitencia no debe reducirse a unos días, sino que ha de impregnar la vida entera, y no sólo en cuanto a la sobriedad en las comidas, etc.

El otro error que se puede dar cuando falta una buena catequesis bien aprendida es pensar que, como lo importante en el cristianismo es el amor, vivir personalmente cara a Dios, uno se dejara llevar por lo que *siente* en cada momento, por lo que considerara un cristianismo *auténtico* por ser muy personal, independientemente de los Mandamientos. Es decir, pensar que los Mandamientos de la Iglesia son indicativos pero no preceptivos, concluyendo, por ejemplo, que no importa acercarse a comulgar aunque uno haya comido recientemente tres uvas porque ¡cómo me va a alejar eso de la comunión!, o que no hace falta confesar los pecados al sacerdote porque uno ya está arrepentido con Dios, o que no hace falta ir a Misa el domingo si uno no lo *siente* ese día y en cambio va el jueves que lo *siente* más.

Hemos de pretender ser cristianos *auténticos*, es decir, conocer y vivir la doctrina tal y como Dios nos la enseña a través de la Iglesia. La piedad personal y los buenos deseos han de ir acompañados de la doctrina, si no no Le amaremos como El quiere que Le amemos. El primer y principal mandamiento es amar a Dios y a los demás (cfr. Mt 22, 34-40), pero esto no puede llevarnos a pensar que el amor a Dios pasa por encima de los preceptos, que basta amar a Dios como a uno le parece y lo demás es secundario. El mismo Jesucristo nos lo dijo: «El que recibe mis preceptos y los guarda, ése es el que me ama» (Jn 14, 21).

No podemos dejarnos llevar por el sentimiento. Las personas no somos animales sentimentales, sino racionales. Entonces, cuando se conoce realmente la doctrina cristiana, los mandamientos se ven como el mejor camino para amar. Y tiene que ser así, porque los Mandamientos de la Iglesia, aunque nos los dé Ella, son de Dios.

Vivir el cristianismo con un trato personal con Dios, sabiendo por qué hacemos las cosas, a eso hemos de apuntar, pero obedeciendo. La virtud de la obediencia cuesta porque supone someter la inteligencia y la voluntad al dictado de otro, y uno preferiría hacer mejor las cosas a su modo. «Más agrada a Dios el sacrificio que le hacemos de la propia voluntad, sujetándola a la obediencia, que todos los demás sacrificios que pudiéramos ofrecerle, porque en ellos le damos parte tan sólo, en tanto que dándole la voluntad lo damos todo» (San Alfonso M.^a de Ligorio, *Práctica de amor a Jesucristo*).

La actitud del cristiano en la Iglesia ha de ser la de *lealtad*, practicar lo que Ella nos enseña y como nos lo enseña. La falta de fidelidad, aunque se tuviera buena voluntad, nos haría perder el camino, la Vida.

Cuentan que azotaba el viento un bosque, y había una pequeña hoja que se asía fuertemente al árbol para no desprenderse. El viento le susurraba que se dejase llevar por él a la lejanía, a lugares lejanos y felices. Pero la hojita se resistía. «No, yo he nacido en

este árbol, he nacido con el árbol, he nacido para el árbol. No, no me iré.» Veía desprenderse otras hojas y la corriente del aire se lo volvía a susurrar una y otra vez. Hasta que una tarde quiso desprenderse del árbol y volar... y volar. Pero no había volado unos metros cuando empezó a perder altura. El paisaje que divisaba era cada vez más pequeño. Y bajaba, y bajaba movida por el viento en un plácido y mullido planear. Cuando se acercaba al suelo contempló montones de hojas, secas unas, podridas otras. Quiso volar para arriba, pero ya no podía. Cuando llegó al suelo un murmullo le decía: *Hojas del árbol caídas, juguetes del viento son.*

2. DESCUBRIR LA SANTA MISA

El primer Mandamiento de la Iglesia nos manda asistir a Misa todos los domingos y fiestas de guardar. ¿Por qué a tantos la Misa no les dice nada y se aburren en ella? Sucede que estamos habituados a esperar novedades: si vemos la televisión, si leemos un libro o un periódico, lo que esperamos son noticias, películas, reportajes... que no hayamos visto y oído, porque si no perdemos el interés. Cuando uno no sabe qué sucede en el fondo, de verdad, en la Misa, y se queda en la apariencia, en lo sensible, en lo que entra por los ojos, no es de extrañar que la Misa no le diga nada, pues aparte de las lecturas, que son distintas cada día; de los cantos, que pueden ser variados, y de la plegaria eucarística que el sacerdote puede escoger entre varias, la estructura de la Misa es siempre la misma.

Lo que nos ha de llevar a asistir a Misa no son las formas, sino el fondo; porque también desayunamos todos los días más o menos lo mismo, y no por eso dejamos de hacerlo, o el trabajo es muy posible que no nos depare novedades, y sin embargo lo hacemos porque sabemos por qué hemos de hacerlo. Pues también hemos de descubrir la Santa Misa. Quien va a ella porque allí lo *pasará bien o* buscando *sorpresas* tiene bastantes boletos para no volver, porque la sorpresa grande que la Misa encierra no se ve sensiblemente: que Cristo aparece sobre el altar y se vuelve a ofrecer por los hombres a Dios Padre, Sacrificio al que podemos unirnos cada uno.

Todos los hombres debemos dar culto a Dios. Ese es, además, el acto más importante de la religión. Pues bien, Dios ha querido que Le demos culto principalmente a través de la Santa Misa.

El culto es el reconocimiento de la suprema majestad de Dios, a Quien hemos de servir, adorar y amar con todas nuestras fuerzas. En la revelación que hizo Dios de Sí mismo en el Antiguo Testamento señala con detalle cómo había de ser el culto que deseaba de los hombres. Todo se resume en una institución: la del sacrificio. Sacrificio es la destrucción parcial o completa (esto es el holocausto) de una cosa creada en reconocimiento de la absoluta soberanía del Señor. Había sacrificios de adoración, de acción de gracias, de impetración, de expiación. Uno de los últimos profetas, Malaquías, profetizó un sacrificio perfecto y definitivo: «desde el nacimiento del sol hasta el ocaso es grande mi nombre entre las naciones, y en todo lugar se ofrece a mi nombre un sacrificio humeante y una oblación pura» (Ml 1, 11).

Dios aceptó los sacrificios de la Antigua Ley hasta que llegara el momento en que tuviese lugar el sacrificio perfecto profetizado por Malaquías: el Sacrificio Redentor de Cristo, Verbo encarnado. «Habiendo dicho arriba: "Los sacrificios, las ofrendas y los holocaustos por el pecado no los quieres, no los aceptas", siendo todos ofrecidos según la Ley, dijo entonces: "He aquí que vengo para hacer tu voluntad". Abroga lo primero para

establecer lo segundo. En virtud de esta voluntad somos nosotros santificados por la oblación del cuerpo de Jesucristo, hecha una sola vez» (Hb 10, 8-10).

Desde entonces, todos los sacrificios, todo el culto a Dios prescrito en la Antigua Ley queda abrogado. Jesucristo «se ofreció en la Cruz como víctima inmaculada para limpiar nuestra conciencia de las obras muertas y hacer que tributásemos un verdadero culto a Dios vivo» (Pío XIII, Enc. *Mediator Dei*, 20-XI-1942). El Sacrificio de la Cruz, cumplido perfectamente una sola vez, tiene una eficacia infinita. La Trinidad Santísima recibe con él un culto infinito de adoración, de acción de gracias, de satisfacción y expiación.

Dios no necesitaba que la eficacia de este sacrificio se aplicase mediante una renovación visible sobre la tierra. Pero quiso hacerlo así por amor a los hombres, «Y en la Última Cena, la noche en que era entregado, para dejar a su Iglesia, su amada Esposa, un sacrificio visible (como la naturaleza de los hombres pide), que fuera representación del Sacrificio sangriento que había de consumarse una sola vez en la Cruz, para que su recuerdo permaneciera hasta el fin de los siglos, y se aplicase su virtud salvadora para la remisión de nuestros pecados cotidianos... ofreció a Dios Padre su Cuerpo y su Sangre bajo las especies de pan y de vino, y los dio a los Apóstoles —constituídos entonces sacerdotes del Nuevo Testamento— a fin de que lo recibieran bajo estas mismas especies, al mismo tiempo que (a ellos y a sus sucesores en el sacerdocio) les ordenaba que lo ofrecieran» (Concilio de Trento, ses. XXII; cfr. Concilio Vaticano II, Const. *Sacrosanctum Concilium*, n. 47).

La Misa es, por tanto, *el mismo Sacrificio de la Cruz*. Toda la Iglesia ha recibido esta verdad como fe definida. Lo atestiguan las palabras de Cristo al instituir la Eucaristía (según nos las relatan san Mateo, san Marcos, san Lucas y san Pablo), muchas enseñanzas de los Apóstoles, innumerables textos de los Santos Padres, la tradición viva de la liturgia desde los primeros siglos y el Magisterio constante de la Iglesia. Por eso, cuando el Concilio de Trento define que «en el sacrificio de la Misa se ofrece a Dios un verdadero y propio sacrificio» (canon 1 sobre el Santísimo Sacrificio de la Misa) y cuando dice que «en este divino sacrificio que en la Misa se realiza se contiene e incruentamente se inmola aquel mismo Cristo que una sola vez se ofreció El mismo cruentamente en el altar de la Cruz» (ses. XXII), no hace sino confirmar la fe de la Iglesia.

En la solemne profesión de la fe, publicada por Pablo VI en 1968, se lee: «Creemos que la Misa celebrada por el sacerdote representante de Cristo... es el sacrificio de Cristo, hecho presente sacramentalmente en nuestros altares». Parecería innecesaria la insistencia en un punto tan claro y central de la doctrina de la fe, sin embargo ante los errores que circulan, incluso esta insistencia parece insuficiente. En efecto, en algunos ambientes y folletos de cultura popular para la educación cristiana se explica a veces la Misa como la celebración donde se reúnen los fieles para alabar a Dios, para escuchar su divina palabra y para hacer una cena en recuerdo de la Última Cena y nada más.

Como lo más importante en la Misa no es lo que se aprecia por los sentidos, sino los *sagrados misterios* que están ocultos en los ritos de la liturgia, es necesario descubrir que la Misa es ante todo un acto de culto: una acción de Cristo, que se hace presente en el altar, y que se dirige a Dios Padre. Independientemente de las circunstancias ambientales o de los sujetos (que celebre un sacerdote o que concelebrén varios, que asista una sola persona o una multitud, que uno *sienta* más o menos la ceremonia) lo importante es lo que objetivamente sucede allí por medio del sacerdote: la renovación del Sacrificio de la Cruz.

Cuando se niega el carácter de sacrificio de la Misa (como hizo Lutero) la iniciativa en la Misa ya no es de Cristo, sino del ministro y, en consecuencia, no se trata de un culto objetivo a Dios, sino de la satisfacción subjetiva de los sentimientos religiosos de los allí reunidos. Ya no se trataría de un diálogo de Cristo (representado por el sacerdote) con su Padre, y de los fieles con Dios, a través del Mediador que es Cristo, sino que se transforma en un intento de conversación directa de cada uno con Dios (desaparece el culto objetivo), cuando no se reduce a un mero diálogo entre el *presidente de la asamblea* con los asistentes.

3. LA ÚLTIMA CENA, LA CRUZ Y LA MISA

Los católicos «confesamos como dogma de fe que el Sacrificio de la Misa y el Sacrificio de la Cruz no son, ni pueden ser, más que un solo y único sacrificio» (Catecismo del Concilio de Trento). El Sacrificio Eucarístico es la perpetuación del Sacrificio de la Cruz, Memorial de la muerte y de la resurrección de Cristo. Cristo «está presente en el sacrificio de la Misa, sea en la persona del ministro, «ofreciéndose ahora por ministerio de los sacerdotes el mismo que entonces se ofreció en la cruz» (Concilio de Trento, ses. XXII), sea sobre todo bajo las especies eucarísticas» (Concilio Vaticano II, Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*, n. 7). «El augustísimo Sacrificio del altar no es, por lo tanto, una pura y simple conmemoración de la pasión y muerte de Jesucristo, sino un sacrificio propio y verdadero, por el que el Sumo Sacerdote, mediante su inmolación incruenta, repite lo que una vez hizo en la Cruz, ofreciéndose enteramente al Padre, Víctima gratísima» (Pío XII, Enc. *Mediator Dei*, 20-XI-1947).

En la Última Cena Jesucristo instituyó el Sacrificio de la Misa, ofreciendo su Cuerpo y su Sangre bajo las especies del pan y del vino, como sacrificio visible incruento que anunciaba entonces el Sacrificio cruento de la Cruz (cfr. Concilio de Trento, ses. XXII; Concilio Vaticano II, Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*).

El Sacrificio de la Cruz es el sacrificio esencial y absoluto, del que dependen tanto la Última Cena como la Misa.

En la Última Cena el Señor instituyó el modo de perpetuar el sacrificio de la Cruz. En ella se ofrecía en representación de su muerte futura, simbolizada —la separación de su Cuerpo de su Alma, que eso es morir— por la doble consagración, del pan y del vino, que se transubstancian en su Cuerpo y en su Sangre (aunque tanto en el Pan consagrado como en el Vino están su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad).

La Santa Misa es la renovación del Sacrificio del Calvario, anunciado y sacramentalmente anticipado en la Última Cena, pero aún no consumado entonces. Por eso, la Santa Misa, instituida en la Última Cena, no ha sido instituida para perpetuar esa Última Cena, sino para perpetuar el mismo Sacrificio de la Cruz. Por tanto, en sentido estricto, la *primera Misa*, sólo pudo celebrarse después del Sacrificio de la Cruz. Es impropio, por tanto, decir que la Última Cena fue la primera Misa.

Entre el Sacrificio de la Cruz y la Misa hay identidad esencial, son un solo y único Sacrificio, aunque es distinto el modo de ofrecerse Cristo. En cuanto a la *víctima*, es una y la misma. Pero Cristo se inmoló en la Cruz cruentemente (con derramamiento de sangre) y murió, y en la Misa ya no padece ni vuelve a morir. Por parte del *sacerdote oferente*, es uno y el mismo, teniendo en cuenta que en la Cruz se ofreció a sí mismo, mientras que en la Misa se ofrece por ministerio de los sacerdotes. Por parte de los *efectos*, Cristo merecía y satisfacía en el sacrificio de la Cruz para llevar a cabo la obra de la gloria del Padre y de la Redención humana, mientras que en la Misa se aplican esos frutos.

El momento central de la Santa Misa es la Consagración. Jesucristo, sirviéndose del sacerdote, ofrece a su Padre el Sacrificio de su Cuerpo y de su Sangre, y se hace presente en el altar con su Cuerpo, su Sangre, su Alma y su Divinidad, bajo las especies sacramentales. Ese ofrecimiento de Sí mismo (el mismo Sacrificio del Calvario, realizado aquí en forma incruenta) es el mayor acto de culto que puede darse a Dios. Su eficacia es infinita, trasciende el tiempo para entrar en la eternidad. Si todo nos ha sido dado por Dios en Cristo, en la Santa Misa se nos entrega (se entrega a Dios por nosotros) todo Cristo.

Es esto lo que sucede en cada Misa que celebra un sacerdote válidamente ordenado. No cuenta para esto que el ministro sea digno o no; no importa que haya una gran asistencia de fieles o celebre el sacerdote sólo ayudado por un monaguillo (cfr. Pablo VI, Enc. *Mysterium fidei*, 3-IX-1965; Pío XII, Enc. *Mediator Dei*, 20-XI-1942). En toda Misa está siempre el Cristo Total, Cabeza y Cuerpo. Es el sacrificio de Cristo y de su Iglesia Santa. El sacerdote, dirigiéndose a Dios, actuando en persona y en nombre de Cristo, tiene consigo a la Iglesia entera.

4. LA PARTICIPACIÓN EN LA MISA

«El sacerdocio de los fieles y el sacerdocio ministerial o jerárquico se ordenan el uno al otro, aunque cada cual participa de forma peculiar del único sacerdocio de Cristo. Su diferencia es esencial, no sólo de grado. Porque el sacerdocio ministerial, en virtud de la sagrada potestad de que goza, efectúa el sacrificio eucarístico en la persona de Cristo, y lo ofrece a Dios en nombre de todo el pueblo. Los fieles, en cambio, en virtud de su sacerdocio real, asisten a la oblación de la eucaristía, y lo ejercen en la recepción de los sacramentos, en la oración y acción de gracias, con el testimonio de una vida santa, con la abnegación y caridad operante» (Concilio Vaticano II, Const. dogm. *Lumen gentium*, n. 10). La misma liturgia muestra cómo la participación de los sacerdotes y de los demás fieles se realiza de diverso modo.

Por un lado está la participación del sacerdote. El sacerdote habla en las oraciones de la Misa en nombre de la Iglesia, en cuya unidad está. Mas en la Consagración habla en nombre de Cristo, cuyas veces hace por la potestad de Orden. «Por el Sacramento del Orden, el sacerdote se capacita efectivamente para prestar a Nuestro Señor la voz, las manos, todo su ser; es Jesucristo quien, en la Santa Misa, con las palabras de la Consagración, cambia la sustancia del pan y del vino en su Cuerpo, su alma, su Sangre y su divinidad. En esto se fundamenta la incomparable dignidad del sacerdote» (San Josemaría, *Sacerdote para la eternidad*). En este sentido, Pío XII decía: «Queremos sin embargo recordar que el sacerdote representa al pueblo sólo porque representa la persona de nuestro Señor Jesucristo, que es cabeza de todos los miembros por los cuales se ofrece; y que por consiguiente se acerca al altar como ministro de Jesucristo» (Enc. *Mediator Dei*). El sacerdote en el altar es Cristo. El ministerio del sacerdote ordenado es insustituible en la Misa.

También los fieles deben participar activamente en la Santa Misa. «La Iglesia, con solícito cuidado, procura que los cristianos no asistan a este misterio de fe como extraños y mudos espectadores, sino que, comprendiéndolo bien a través de los ritos y oraciones, participen piadosa, consciente y activamente en la acción sagrada» (Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*).

Pero ¿cómo ha de ser esta participación activa? Nada más lejos de la mente de la Iglesia la interpretación que llevara a pensar que los fieles laicos han de repetir las palabras o los gestos del sacerdote, o estar cerca del altar a modo de concelebración con él (cfr. Código de

Derecho Canónico, canon 907). También sería equivocado que la participación activa consistiera en *hacer cosas* durante la Misa. Es muy loable que los fieles participen con cánticos, llevando ofrendas o ayudando a Misa. Pero sería muy pobre participación si la redujéramos a eso, no habríamos calado en la grandiosa participación que pueden tener los fieles.

Antes de nada, debemos saber qué es participar. La participación exige el conocimiento del significado esencial y global (no sólo de las palabras) del acto en el que se participa, y exige, además, una identificación espiritual de cada uno con el acto que se realiza y con la voluntad de obtener los fines que se pretenden con aquel acto. Así, por ejemplo, un ateo buen conocedor del latín y de la historia de la liturgia católica puede entender perfectamente una Misa que se diga en latín, pero sin participar en absoluto; mientras que una persona inculta, por ejemplo un niño, fervorosa y suficientemente instruida por la catequesis en lo que es la Santa Misa, puede participar plenamente en una Misa que se dice en otro idioma que no es el suyo.

Lo primero que hace falta para participar bien en la Santa Misa es estar en gracia de Dios. Es claro que quien está en pecado grave ha de asistir a Misa los días de precepto y que también recibe ayuda para convertirse (recordemos que el buen ladrón se convirtió junto a la Cruz), pero qué duda cabe que para participar bien, para unirse a Cristo Mediador y recibir los frutos de la Misa es necesario tener limpio el corazón de todo pecado mortal. Si a una persona le faltase esa disposición fundamental, podrían aplicársele aquellas palabras del Señor: «Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí» (Mt 15, 8).

En segundo lugar, la participación interior se traduce en el cuidado atento de las manifestaciones externas que han de observarse: cuidado de las posturas que demuestran reverencia y adoración: por ejemplo, durante la Consagración los fieles deben estar *de rodillas* (cfr. Misal Romano, n. 21), durante el Credo y el Padrenuestro deben estar de pié; todos deben recitar o cantar algunas oraciones, etc. Tiene mucho sentido, por ejemplo, el *Amén* que contesta el pueblo al terminar de decir el sacerdote la plegaria eucarística. También son muy importantes los momentos de silencio en los que encauzamos más directamente el trato personal de cada uno con Cristo presente en el altar. En definitiva, hay momentos en la acción litúrgica en los que, todos juntos, de manera clara y visible, expresan la solidaridad cristiana, la Comunión de los Santos, la fe común en el misterio que están presenciando; y hay otros momentos en los que cada uno puede dirigirse en silencio y personalmente a Cristo, sin que por eso disminuya, al contrario, la comunión con los demás.

Estas palabras y gestos son el reflejo de la participación interior de cada uno. «Participando en el sacrificio eucarístico, fuente y cumbre de toda la vida cristiana, ofrecen a Dios (sacerdote y fieles) la Víctima divina y con ella a sí mismos; de esta forma todos, no indistintamente sino cada cual a su manera, practican su función propia en la acción litúrgica, por medio de la oblación y de la sagrada comunión» (Const. dogm. *Lumen gentium*, n. 11). La participación interior consiste en ofrecerse a Dios Padre cada uno juntamente con Cristo. Es, podríamos decir, poner en la patena espiritualmente, junto al pan que va a ser consagrado, todo nuestro día con sus afanes, toda nuestra vida, para que en el momento de la Consagración sea transformada por el sacrificio de Cristo.

Todos nuestros trabajos, sacrificios, oraciones, etc., tendrían poco valor a los ojos de Dios si fuera por nuestros méritos; serían como los sacrificios que se ofrecían en la Antigua Alianza (animales, legumbres, frutas) que no podían agradar a Dios sino muy relativamente. Lo que nosotros hacemos, en sí vale muy poco, pero unido al Sacrificio que ofrece Cristo al Padre, queda divinizado. Quizá nos sirvan de comparación para entenderlo

esas gotas de agua que se añaden al vino antes del Ofertorio. El agua no tiene color ni sabor, en sí misma vale poco, pero unida al vino se transforma, adquiere el valor del vino.

La Santa Misa es «la fuente y cumbre de toda la vida cristiana», como dice el Concilio, «el centro y la raíz de la vida espiritual del cristiano» que decía Mons. Escrivá de Balaguer (*Es Cristo que pasa*, n. 87). A diario el cristiano puede y debe ofrecerse juntamente con Cristo en la Misa, pues «para que la oblación, con la cual en este Sacrificio los fieles ofrecen al padre Celestial la víctima divina, alcance su pleno efecto... es preciso que se inmolen a sí mismos como hostias... y, deseosos de asemejarse a Jesucristo, que sufrió tan acerbos dolores, se ofrezcan como hostia espiritual con el mismo Sumo Sacerdote y por medio de Él mismo» (Pío XII, Enc. *Mediator Dei*, n. 25).

Toda la vida humana del cristiano deja de ser una tarea meramente *humana* y se transforma en vida *cristiana* en la medida en que se asocia a la Misa, en la medida que da culto a Dios a través de Jesucristo. Podríamos decir con una imagen que la vida del cristiano —el trabajo, la amistad, incluso sus prácticas de piedad— son como las cuerdas laterales de una tienda de campaña que hacen que la lona se levante un poco del suelo. Pero se precisa un mástil que tire de toda ella para arriba para que la lona sirva de tienda de campaña. Algo parecido realiza la Misa en nuestra vida. En la medida en que participamos en ella, Cristo *tira hacia arriba* de todo lo humano bueno ofreciéndoselo a Dios Padre. Por eso la Iglesia manda que se asista con relativa frecuencia al Santo Sacrificio, porque es ahí donde la vida cristiana cobra todo su valor. Por eso también, no cabe una vida cristiana sin la participación en la Santa Misa.

Reconocer la Santa Misa como centro de toda la vida espiritual ha de ser un descubrimiento de todo cristiano. Precisamente este punto de la doctrina católica fue lo que movió a convertirse al decano de la Facultad de Teología Luterana de Helsinki, Doctor S. A. Teinonen, el teólogo luterano más notable de Finlandia en los años ochenta. Preguntado en 1988 sobre el proceso de su conversión, decía: «En el origen de mi conversión han sido decisivos el Concilio Vaticano II, la literatura teológica católica y las personas que he conocido en la Iglesia Católica. Pero lo más importante es la Santa Misa. No he podido vivir sin la Santa Misa. Los luteranos celebran, pero... no voy a decir algo negativo. No puedo vivir sin la Misa y la Comunión diarias. La vida cristiana es la Santa Misa; es la fuente de toda la vida cristiana. No puedo comprender a aquellos católicos que viven aquí (se refería a España) y no asisten a Misa cada día: son seres afortunados porque viven en un país católico».

5. EL DOMINGO Y LAS FIESTAS DE GUARDAR

Siendo la Santa Misa lo que es y teniendo nuestra vida como fin dar culto a Dios, nada tendría de extraño que fuéramos a Misa todos los días. Tampoco dura tanto tiempo. Si hacemos un pequeño esfuerzo, que por esto merece la pena, podríamos asistir todos los días de la semana. La Iglesia, sin embargo, sólo ha señalado como obligatorio asistir una vez a la semana, el domingo, y algunas otras fiestas. En ese día debemos descansar para poder alabar mejor a Dios. ¡Y qué mejor medio de celebrar el día del Señor y las fiestas que la Santa Misa!

«El domingo, en el que se celebra el misterio pascual, por tradición apostólica, ha de observarse en toda la Iglesia como fiesta primordial de precepto. Igualmente deben observarse los días de Navidad, Epifanía, Ascensión, Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo, Santa María Madre de Dios, Inmaculada Concepción y Asunción, San José, Santos Apóstoles Pedro y

Pablo, y, finalmente, Todos los Santos. Sin embargo, la Conferencia Episcopal, previa aprobación de la Sede Apostólica, puede suprimir o trasladar a domingo algunas de las fiestas de precepto» (CIC, canon 1246). «El domingo y las demás fiestas de precepto, sigue diciendo el Código, los fieles tienen obligación de participar en la Misa» (CIC, canon 1247).

Desde el principio del cristianismo los cristianos asistían a Misa el domingo. Así lo atestigua la *Didajé*, escrita hacia el año 80 ó 90: «El día del Señor, estando reunidos, partid el pan y pronunciad la Acción de gracias, después de haber confesado vuestros pecados, para que vuestro sacrificio sea limpio» (*Didajé*, cap. 14). Por eso nos dice el último Concilio: «La Iglesia, por una tradición apostólica que trae su origen del mismo día de la Resurrección de Cristo, celebra el misterio pascual cada ocho días en el día que llamamos con razón "el día del Señor" o domingo. En este día, los fieles deben reunirse a fin de que, escuchando la palabra de Dios y participando en la Eucaristía, recuerden la Pasión, la Resurrección y la Gloria del Señor Jesús, y den gracias a Dios, que los "hizo renacer a la viva esperanza por la Resurrección de Jesucristo de entre los muertos" (1 P 1,3). Por esto, el domingo es la fiesta primordial» (Concilio Vaticano II, Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*).

La Iglesia ha dado facilidad para poder asistir a Misa los domingos y demás días de fiesta pudiendo cumplir el precepto asistiendo la víspera (cfr. CIC, canon 1248, 1). Para quien sabe que la Misa es el acto supremo de culto, asistir a ella no es nunca un enojoso deber que tiene que cumplir, aunque hacerlo le suponga esfuerzo alguna vez. Llama la atención el interés que han puesto algunos cristianos para asistir a la renovación del Santo Sacrificio teniendo que superar grandes dificultades. Por ejemplo, cuando reinaba el emperador Valente (murió el año 378), que protegió a los arrianos y persiguió a los católicos, había en Edessa (Mesopotamia) gran número de cristianos. Habiendo sido cerradas todas sus iglesias por orden del emperador, se reunían los domingos y fiestas en un lugar a propósito de la ciudad para asistir a los oficios divinos. Sabido esto por el emperador, ordenó que fueran llevados a la muerte los cristianos que se reunieran en aquel lugar. Pero Modesto, prefecto de la ciudad, menos cruel que Valente, advirtió secretamente a los fieles, exhortándolos a que no se reuniesen. El resultado fue que se reunían en mayor número para santificar las fiestas. De manera que iban alegres a las funciones, dispuestos a morir. Había entre ellos una pobre mujer que, con un niño en brazos, iba de prisa al lugar de las funciones. Modesto la detuvo y le preguntó:

-¿Adónde vas corriendo?

-A santificar la fiesta.

-¿Pero no sabes que corres a la muerte?

-Sí, lo sé; y por eso me apresuro, para no perder la ocasión de dar la vida con mi niño por una cosa tan santa.

Modesto, asombrado ante tanto valor, fue a referir el hecho al emperador y le disuadió del bárbaro proyecto, induciéndole a que revocara la orden dada.

Podemos asistir a Misa cualquier día de la semana, pero la Iglesia señala unos días de precepto para que reunidos *todos* los cristianos, aunque en lugares distintos, manifestemos públicamente nuestra fe. Por eso el asistir otro día a Misa no *convalida* el ir el día señalado, porque, además, de alguna manera el Señor nos quiere ver a cada uno en Misa. Enrique III de Inglaterra solía oír todos los días la Santa Misa. Una vez un consejero le hizo esta observación:

-Majestad, ¿no sería mejor una predicación que la misa?

El rey respondió:

-Yo prefiero ver a mis seres queridos mejor que oírles hablar.

Quería decir que en la predicación le hablarían de Jesucristo, pero en la Misa estaba cerca de Él y le veía con los ojos de la fe. Pues podríamos decir que el Señor espera vernos allí donde Él aparece, en la Misa, aunque, además, le demos culto de otra manera esos días que tenemos obligación de ir a la Misa.

¿Es mucho lo que nos manda la Iglesia con este primer precepto suyo? Es mucho si lo comparamos con los otros mandamientos: hay obligación de confesar una vez al año, e igualmente de comulgar, etc., por lo que podría parecer mucho el tener que ir todas las semanas a la iglesia. Pero si reflexionamos un poco nos damos cuenta de que la Iglesia pide a los fieles unos mínimos muy reducidos, y si nos dice que hemos de asistir todas las semanas a la Santa Misa es porque ésta es importantísima para la vida del cristiano: el acto de culto por excelencia. Pero bien considerado, con esto es también muy poco lo que se nos pide. Una hora a la semana para adorar a Dios, darle gracias, pedirle cosas e impetrar su perdón es verdaderamente insignificante. Dios nos ofrece mucho si consideramos la doctrina cristiana (vivir vida sobrenatural, la Vida de Dios), y especialmente nos ofrece mucho en la Misa: poder participar en el Sacrificio de la Cruz y la comunión de su Cuerpo. Un cristiano no debería plantearse el *tener que ir a Misa* los días de fiesta como el cumplimiento de una penosa obligación. La Iglesia nos manda pocas cosas, solamente un mínimo para que demos nuestra fe y nuestro amor sobrenaturales. Quienes en esos días de precepto no acudieran al Santo Sacrificio por hacer otra cosa demostrarían que su fe y su amor, por lo menos, están muy apagados.

6. ASISTIR A LA MISA «ENTERA»

El momento esencial de la Misa es la doble *Consagración* del pan y del vino. Si faltara una de ellas no habría Misa. La Consagración está rodeada de un conjunto de oraciones, dirigidas a Dios Padre, que forman una unidad: la *Plegaria eucarística*. También se la llama *Canon* porque se debe recitar por el sacerdote sin ninguna variación ni añadido, y porque sólo se pueden recitar los cánones aprobados. La liturgia manifiesta la fe de la Iglesia universal, por eso han de vivirse sus normas en todo el mundo igual, con las peculiaridades aprobadas por la Santa Sede para cada lugar. Por tanto, si esa norma rige toda la liturgia, con más razón respecto a las rúbricas de la Misa. «A nadie es lícito, ni siquiera el sacerdote, por propia iniciativa, añadir, quitar o cambiar ninguna cosa. Por tanto los sacerdotes han de tener en el corazón al presidir la celebración eucarística que los fieles tengan conciencia de participar, no en un rito establecido por una autoridad privada, sino en el culto público de la Iglesia, cuyo ordenamiento fue confiado por el mismo Cristo a los Apóstoles y a sus sucesores» (Instrucción *Eucharisticum Mysterium*, 45; cfr. *Sacrosanctum Concilium*, 22).

Hasta el Canon, la Misa tiene estas partes: rito de entrada, acto penitencial con el que nos disponemos con corazón contrito delante de Dios (ante Quien no somos dignos de presentarnos), el *Gloria*, las lecturas (del Antiguo y Nuevo Testamento y el Evangelio), la homilía, el *Credo* y la Oración de los fieles. Después el Ofertorio del pan y del vino.

En cuanto a la proclamación de la Palabra de Dios escrita, y conservada en la Sagrada Escritura, no es algo accidental o sobreañadido. Ya San Justino al describirnos la celebración eucarística, hacia el año 150, se refiere a las lecturas. El Concilio Vaticano II no solamente ha concedido una gran importancia a la liturgia de la Palabra, sino que ha subrayado

también su profundo entrañamiento en la celebración: «Las dos partes de que consta la Misa, a saber, la liturgia de la palabra y la eucaristía; están tan íntimamente unidas que constituyen un solo acto de culto» (Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*, 56). Y habla, en paralelismo con la mesa eucarística, de «la mesa de la Palabra de Dios» (*ibídem*, n. 51); al hacerlo, vuelve a utilizar un término tradicional; así, dice San Hilario: «En la mesa del Señor recibimos nuestro alimento: el pan de vida... Pero somos alimentados con la doctrina del Señor en la mesa de las lecturas dominicales» (*Sobre los Salmos*).

El Canon finaliza con la doxología, que sólo dice el sacerdote: «Por Cristo, con él y en él, a ti, Dios Padre omnipotente...», y todos los fieles presentes asienten diciendo Amén. Después el Padrenuestro, la Comunión del sacerdote, que es necesaria para la integridad de la Misa y sin ella la Misa quedaría incompleta, aunque no es de la esencia de ella. Es muy deseable que los fieles que tengan las debidas disposiciones se acerquen a comulgar, aunque la comunión de los fieles tampoco es exigida para la esencia de la Misa (cfr. Enc. *Mediator Dei*).

La Iglesia prescribe oír *Misa entera* los días de precepto. ¿Qué hay que entender por Misa entera? Hay que entender desde el comienzo hasta el final, momentos en los que se invoca a la Santísima Trinidad. Salvo que la autoridad competente establezca un criterio diverso, quien no asista, al menos desde el inicio del Ofertorio (Preparación de las ofrendas) hasta el final de la Santa Misa, o desde su comienzo hasta después de la Comunión, no cumple el precepto; si no le es posible oír Misa entera, debe procurar asistir al menos a la parte que le falta.

Sin embargo uno tiene que preguntarse, sobre todo si el llegar tarde se repite, si no es por falta de diligencia (es decir, por pereza) o si las causas por las que uno se ve obligado a perder una parte de la Misa son realmente serias. Si lo que hubiera es falta de interés o desprecio y por eso no se oyera la misa entera, entonces habría un pecado.

A la Misa hay que *asistir*, es decir, que no cumple con la obligación el que la ve por la televisión, de manera análoga a quien fuera invitado a un banquete y lo ve por televisión: se queda sin comer (aunque la Misa no sea un mero banquete, ni lo más importante sea comulgar, sino lo que Cristo hace en ella). Ver la Misa por la televisión es un acto piadoso que puede alimentar la piedad de quienes están excusados de asistir. Causas que excusan son la enfermedad o la vejez que impiden salir de casa, ciertas profesiones o el vivir en un lugar tan alejado que sea impensable hacer un viaje tan costoso. En todo caso, uno tiene que ver en conciencia, consultando con el párroco, si en el trabajo pueden organizarse las cosas de tal modo que se pueda asistir, por ejemplo, turnándose en la atención de un hotel, o que lo que puede ser un grave incómodo no lo es tanto, pues ese día se hace un viaje en automóvil para otros menesteres. No están excusados de asistir a la Misa, evidentemente, quienes hacen una excursión o por otros motivos de descanso, porque no hay obligación de hacer esas actividades y a veces habrá que sacrificar un poco el descanso precisamente para dar culto a Dios.

Quien no puede objetivamente asistir a misa el día de precepto no está obligado a ir otro día de la semana, pero será muy bueno que lo haga para que su piedad no se debilite, aunque esto no supla la obligación de ir el día de precepto: no da igual ir el día que dice la Iglesia que ir otro. Es importante poner todo de nuestra parte, aunque nos suponga sacrificio, para hacer lo que nos dice la Iglesia. El Señor nos espera en la Misa el domingo y los demás días señalados; nos espera a todos los cristianos como manifestación, también externa, de que creemos.

7. COMULGAR AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

«Si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros» (Jn 6, 53). Este sacramento no es necesario con necesidad de medio para la salvación, pero sí necesario moralmente para perseverar por bastante tiempo en el estado de gracia. Podemos decir que en las palabras citadas también hay un precepto divino para los bautizados, únicas personas que tienen acceso a la Eucaristía. El Señor no estableció, sin embargo, en qué momento o circunstancia de la vida de una persona se ha de comulgar. La Iglesia ha concretado esta obligación en dos preceptos eclesiásticos: comulgar en peligro de muerte (CIC, canon 921), y además todo fiel, después que haya llegado a la edad del uso de razón, debe recibir el sacramento de la Eucaristía una vez al año, por lo menos en Pascua (canon 920).

Sin embargo no podemos quedarnos en el mínimo. Hemos de procurar acercarnos a comulgar más veces, muchas más a lo largo del año, respondiendo a la invitación del Señor, «tomad y comed» (Mt. 26, 27). Jesucristo instituyó la Eucaristía al modo de un banquete al que somos invitados para hacernos partícipes de un don inefable: el mismo Dios, sacramentalmente presente bajo las especies de pan y de vino.

Invitar a comer es un gesto de amistad, y además es un modo de celebrar los acontecimientos importantes. Si queremos estar cerca de Dios hemos de acercarnos a ese banquete y recibir ese alimento «que permanece hasta la vida eterna» (Jn 6, 27). El mismo es el pan bajado del cielo para que quien coma de él no muera; pan que es la carne de Jesús para la vida del mundo. «Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre está en mí y yo en él» (Jn 6, 55-56). San Pablo nos habla de esta comunión con Cristo, y que a la vez es comunión con todos los que participan de ese banquete: «El cáliz de bendición que bendecimos, ¿no es la comunión de la sangre de Cristo? Y el pan que partimos, ¿no es la comunión del cuerpo de Cristo? Porque el pan es uno, somos muchos un solo cuerpo, pues todos participamos de ese único pan» (1 Co 10, 16-17). La Eucaristía es un «banquete Pascual, en el cual se come a Cristo, el alma se llena de gracia y se nos da una prenda de la gloria venidera» (Concilio Vaticano II, Const. dogm. *Sacrosanctum Concilium*, n. 47).

¿Se debe comulgar bajo las dos especies? Es una pregunta que algunos se pueden hacer. Veamos un poco de historia. Durante muchos siglos los cristianos comulgaron bajo ambas especies, si bien lo hacían bajo una sola en circunstancias especiales, como en el caso de los enfermos. Los ritos orientales han conservado hasta hoy esta antigua práctica de la Iglesia. En Occidente, hacia el siglo XIII, cae en desuso la costumbre de comulgar el *Sanguis*; Santo Tomás es testigo de este cambio, y nos da su razón: «Al tomarse sin precaución, se derramaría con facilidad. Y, pues ha crecido el número del pueblo cristiano, compuesto de ancianos, jóvenes y párvulos, de entre quienes algunos no tienen discreción para poner el debido cuidado al usar el sacramento, ciertas iglesias no dan la sangre al pueblo, sumiéndola al sacerdote» (*Suma Teológica*, III q 80 a 12).

En los siglos xiv y xv Wicleff y Huss propugnaron la comunión bajo las dos especies, pero no solamente como algo conveniente y más significativo, lo que hubieran podido hacer, sino tachando de ilícita y sacrílega la comunión en una sola especie. Esta posición movió al Concilio de Constanza a declarar la licitud de la comunión bajo la sola especie de pan (Denz. 1198). A pesar de ello el movimiento *utraquista* (de *utraque*, ambas) continuó existiendo en Bohemia. Los reformadores protestantes hicieron suya esta actitud, mezclándola también con posiciones doctrinales peligrosas. El Concilio de Trento abordó esta cuestión y declaró que «por ningún precepto divino están obligados los laicos y los clérigos que no celebran a recibir el sacramento de la Eucaristía bajo las dos especies, y en manera alguna

puede dudarse, salva la fe, que no les baste para la salvación la comunión bajo una de las dos especies» (Concilio de Trento, ses. XXI, Denz. 1726).

Actualmente está prescrito que el modo ordinario de comulgar los fieles sea bajo la especie de pan, aunque de suyo no habría ningún problema para comulgar sólo bajo la especie de vino o bajo las dos especies, pues en cualquier caso se recibe tanto el Cuerpo como la Sangre de Cristo, su Alma y su Divinidad. En la Institución General del Misal Romano se indican diversos casos en los que se faculta recibir la comunión bajo las dos especies: los contrayentes, en la Misa de su Matrimonio; los que son instituidos en algún ministerio, en la Misa de su institución; el diácono y los ministros, cuando ejercen su función en la Misa; los religiosos o aquellas personas entregadas a Dios cuando participan en la Misa dicha en el oratorio de la casa en que viven; los que asisten a una tanda de ejercicios espirituales si en esos días participan en la Misa; todos los que toman parte en reuniones de alguna asamblea pastoral, en la Misa que se celebra en común, etc. (cfr. Institución General del Misal Romano, n. 242).

8. REQUISITOS PARA COMULGAR BIEN

Hemos de acercarnos a comulgar con las debidas disposiciones. Nunca seremos dignos de recibir sacramentalmente al Señor, y cuanto más se conoce uno más indigno se reconoce. Para evitar que, por eso, nos retraigamos de hacerlo, y también para evitar lo contrario, es decir, que lo hagamos mal, la Iglesia ha señalado tres requisitos previos a la hora de acercarse a comulgar: estar en gracia de Dios, guardar el ayuno eucarístico y saber a Quién recibimos.

a) **Saber a Quién recibimos.** Hace falta distinguir entre el pan corriente y el Pan consagrado, en el cual no queda ya nada de pan salvo las apariencias externas: el sabor, el color, las dimensiones. Y de igual modo el Vino consagrado. Esta distinción se suele hacer, cuando se tiene fe, a la edad del discernimiento, es decir hacia los siete años. Uno sabe que en la Eucaristía está el Cuerpo y la Sangre de Cristo porque se fía de sus palabras: «Este es el pan que baja del cielo..., si alguno come de este pan, vivirá para siempre, y el pan que yo le daré es mi carne, vida del mundo» (Jn 6, 50-51).

Decimos que se reconoce a Cristo en la Eucaristía porque nos fiamos de su palabra, que es lo más importante, aunque tengamos otros testimonios que El ha querido dejarnos.

En Lanciano, pequeña población italiana situada a cuatro kilómetros de la autopista de Pescara a Bari, hay una iglesia dedicada a san Longino. En el siglo vii, un monje de la Orden de San Basilio, después de la Consagración padeció una fuerte tentación contra la Presencia Real de Jesucristo en la Eucaristía. De pronto sus ojos contemplaron una maravilla: la Sagrada Hostia se convirtió en un pedazo de Carne y el Sanguis en coágulos.

Han pasado mil doscientos años. Actualmente el relicario en el que se contienen la Sangre y la Carne del milagro se guardan y adoran en la iglesia de San Francisco, de Lanciano. El 18 de noviembre de 1970, los frailes menores conventuales, con autorización de la Santa Sede, confiaron a los profesores Linoli y Bertelli, éste último de la Universidad de Siena, el análisis de tales reliquias. El 4 de marzo de 1971 estos profesores dictaminaron sus conclusiones, que han sido publicadas en muchas revistas científicas y en la obra de Bruno Sammaciacca, titulada «Il miracolo Eucaristico de Lanciano». Los principales resultados del análisis se pueden sintetizar así:

- La Carne es verdaderamente carne, la Sangre es verdaderamente sangre.
- Ambas pertenecen a una persona humana.

-La Carne y la Sangre son de una persona que está *viva*, no de un cadáver.

-La Carne y la Sangre son del mismo grupo sanguíneo (AB).

-El diagrama de esta Sangre corresponde al de una sangre humana que habría sido extraída de un cuerpo humano *en el mismo día* en que se hizo la prueba.

-La Carne está constituida de un tejido muscular del *corazón* (miocardio).

-La Conservación de estas reliquias, dejadas en su estado natural durante siglos y expuestas a la acción de agentes físicos, atmosféricos y biológicos, es un fenómeno extraordinario e inexplicable.

-Si se pesan los coágulos de sangre, y cada uno es de un grosor diferente, cada uno de entre ellos pesa exactamente el peso de los cinco coágulos reunidos.

En Lanciano, a la vista de cualquier hombre, está el milagro. Nosotros no creemos que Jesucristo esté en la Eucaristía por lo que diga la ciencia, sino porque nos lo dijo El, pero agradecemos estos hechos que rubrican Sus palabras.

Guardar el ayuno eucarístico. La razón de guardar ayuno antes de comulgar es el respeto y reverencia hacia el Santo Sacramento: que, hasta físicamente, no haya nada en nuestro cuerpo que desdiga, como es haber bebido licores en exceso o la misma corrupción de los alimentos en el estómago. Antiguamente el ayuno duraba desde la medianoche, por lo que se procuraba que las Misas fueran a primera hora del día. Después de varias modificaciones a lo largo del tiempo, Pablo VI dejó la ley del ayuno eucarístico en su forma actual, por la que se prohíbe tomar alimentos y bebidas una hora antes de la comunión. El agua no rompe el ayuno (cfr. Pablo VI, *L'Osservatore Romano*, 4-XII-1964).

En cuanto a la hora, debe entenderse una hora; por eso, si faltaran unos minutos desde que se comió o bebió, no se debe comulgar. Incluso aunque sean pocos minutos o poca la cantidad ingerida. Como habitualmente no hay obligación de comulgar, si no se pudiera hacer por falta el ayuno eucarístico, tendríamos que ofrecer al Señor la pena de no poder hacerlo, y así procuraremos estar más atentos la próxima vez para vivir esa mortificación, que incluso nos puede servir de recordatorio para prepararnos para comulgar. Conviene tener un mínimo de preparación y esto nos ayuda. De todas maneras, las personas ancianas o enfermas y sus acompañantes, y los sacerdotes que han de decir más de una Misa, están exceptuados de esta norma (cfr. CIC, canon 919).

c) **Estar en gracia de Dios.** «Quien tenga conciencia de hallarse en pecado grave, no celebre la Misa ni comulgue el Cuerpo del Señor sin acudir antes a la confesión sacramental, a no ser que concurra un motivo grave y no haya oportunidad de confesarse; y en ese caso, tenga presente que está obligado a hacer un acto de contrición perfecta, que incluye el propósito de confesarse cuanto antes» (CIC, canon 916). El fundamento bíblico de este precepto son aquellas palabras de san Pablo, a los de Corinto: «Así, pues, quien come el pan y bebe el cáliz del Señor indignamente, será reo del cuerpo y de la sangre del Señor. Examínese, pues, el hombre a sí mismo, y entonces coma del pan y beba del cáliz; pues el que come y bebe sin discernir el Cuerpo, come y bebe su propia condenación» (1 Co 11, 27-29).

Comerse y beber su propia condenación lo entendían perfectamente los destinatarios de la carta de San Pablo, porque cuando los atenienses condenaban a muerte a un hombre, escribían en un pergamino la sentencia, lo cortaban en varios trozos, y hacían que aquél los tragara con un poco de agua. Con esto daban a entender que la sentencia de muerte era irrevocable e imborrable; más aún, inseparable del reo, puesto que la había ingerido. Algo así sucede con el que comulga en pecado mortal, el sacrílego se une más estrechamente al Juez que puede condenarle y a la sentencia. Por eso, estando con conciencia de pecado grave

no se debe comulgar, ni aun haciendo un acto de contrición (salvo una urgente necesidad), porque si no se comete sacrilegio. No se trata de una necesidad *subjetiva* (*siento* la necesidad de comulgar) porque Dios no llama a unirse a El en la Comunión a nadie que esté en pecado grave. Si uno se hallare en esa lamentable situación y pensase como bueno acercarse a comulgar, puede tener por cierto que no es una sugerencia del Cielo, sino un sentimiento subjetivo. Tampoco es necesidad grave el que otros pasan a comulgar y uno no quisiera ser menos. Porque cada uno es responsable de los propios actos, y quien nos juzga es Dios y no ha de importarnos lo que puedan pensar los demás.

No hay que olvidar en estos casos, que se puede comulgar espiritualmente. Es decir, se puede recibir la gracia del sacramento sin recibir el signo (el pan). Es la Comunión espiritual.

Estos tres requisitos son previos para comulgar bien. Pero una vez que hemos recibido al Señor hemos de hablarle, diciéndole cosas en silencio o leyendo oraciones o cantando. Son momentos de alabanza, de acción de gracias por tantas cosas; momentos de unión, comunión, con Dios que hemos de aprovechar. «Estaos vos con él de buena gana; no perdáis tan buena sazón de negociar, como es la hora después de haber comulgado» (Santa Teresa, *Camino de Perfección*). Alrededor de diez minutos permanece sacramentalmente el Señor en nosotros, sagrarios vivos, el tiempo que permanecen las especies sacramentales sin corromperse.

¿Se puede volver a comulgar otra vez en el mismo día? El Código de Derecho Canónico nos dice que «quien ya ha recibido la Santísima Eucaristía, puede recibirla otra vez el mismo día solamente dentro de la celebración eucarística en la que se participe» (canon 917). Ante una consulta que se hizo a la Pontificia Comisión para la interpretación auténtica del Código, esta Comisión contestó que sólo se puede comulgar *otra vez* en el mismo día, y no cuantas veces asista a la Misa, es decir, a lo sumo dos veces al día (Respuesta de 11-VII-1984).

9. CONFESAR LOS PECADOS

El pecado siempre es una desobediencia a un mandato divino. Supone preferir un bien creado antes que lo que Dios dice: el poseer cosas, el placer, etc., y siempre la soberbia, que está en la raíz de todos los pecados (cfr. Si 10,15). Para recuperar la gracia perdida por el pecado mortal Dios nos exige un acto profundo de humildad, y como prueba de nuestro arrepentimiento quiere que manifestemos externamente los pecados al sacerdote, que hace sus veces en ese momento. Esto cuesta, pero es la demostración clara de que estamos arrepentidos. Dios, que nos conoce muy bien, quiere que vencamos la soberbia (que es el peor enemigo) con la humildad, la desobediencia con la obediencia.

Los protestantes piensan que, como Dios es tan bueno y tan comprensivo y nosotros no podemos hacer nada bueno, El ya nos perdona; que no mira nuestros pecados sino los méritos de Jesucristo, en quien estamos salvados si creemos en El. Es verdad que Dios nos quiere mucho, que es indulgente y está dispuesto a perdonarnos cuantas veces acudamos a él arrepentidos, pero quiere nuestra colaboración, que demostremos libremente nuestro arrepentimiento acudiendo al sacerdote, a quien dio el poder de perdonar: «A quienes perdonareis los pecados, les serán perdonados; a quien se los retuviereis, les serán retenidos» (Jn 20, 22).

Salvo el caso de quien por imposibilidad no pudiera acudir al sacerdote, todos tenemos que acudir a los ministros de Dios, que tienen en sus manos y sus palabras el poder de absolver, de soltar las cadenas del pecado. Otra manera de buscar el perdón de Dios, a

solas con El, sin intermediario, no es la que Dios ha querido. Cuando se ha ofendido a alguien y se le pide perdón, se está dispuesto a hacer lo que la persona ofendida le diga. Quien dice estar arrepentido y no está dispuesto a ir al cauce establecido por Jesucristo demuestra no tener verdadero dolor, sino que desea solamente quitarse un peso de encima. Quien se hace la ilusión de estar perdonado por Dios sin tener que acudir al sacramento, es como un alumno que se hiciera la ilusión de que el profesor le aprobará el examen sin necesidad de tener que presentarse, porque el profesor es amigo suyo y es muy bueno. Quizá el profesor desee aprobarle efectivamente, pero lo mínimo que pide es presentarse a la prueba objetiva.

Dios nos conoce muy bien y sabe qué es lo que nos conviene. Por eso ha establecido este sacramento así. Al tener que confesar los pecados tenemos que hacer examen, tenemos que dirigir nuestra mirada a las cosas que hemos hecho mal. Y qué fácil sería no mirar... Además, al confesar los pecados con dolor de corazón y recibir la absolución tenemos la seguridad de estar perdonados (si no nunca estaríamos seguros), cosa importantísima a la hora de la muerte, en la que el diablo puede tentar con la desesperación: ¿Cómo saber de verdad, entonces, que mi vida no ha sido vivida al margen de Dios? La prueba objetiva, la seguridad completa está en la contrición asegurada por la absolución del sacerdote, garantizada por las palabras del Señor.

Hemos de tener en cuenta también que, al dolernos de los pecados, junto al dolor por haber ofendido a Dios se pueden mezclar motivos humanos (la humillación de que *eso* nos haya pasado a nosotros, el temor a las penas del infierno, etc.). No es fácil tener contrición perfecta, sino que muchas veces es imperfecta, es dolor de atrición. Pues bien, el dolor de atrición es suficiente para confesarse, dolor que se perfecciona al recibir la absolución.

«En el sacramento de la penitencia, los fieles que confiesan sus pecados a un ministro legítimo, arrepentidos de ellos y con propósito de enmienda, obtienen de Dios el perdón de los pecados cometidos después del bautismo, mediante la absolución dada por el mismo ministro, y, al mismo tiempo, se reconcilian con la Iglesia, a la que hirieron al pecar» (CIC, canon 959). Es preciso decir todos y cada uno de los pecados mortales, el número y la especie, cometidos desde el bautismo o desde la última confesión bien hecha.

Pero hay que exponerlos. Para quitar las manchas de nuestra alma hemos de hacer como se hace con la ropa en la lavadora: extenderla. Un pañuelo, por ejemplo, al extenderlo se ve la suciedad, pero el detergente se encarga de limpiarla. Pues algo semejante sucede con el sacramento del perdón: hemos de exponer al sacerdote nuestros actos moralmente mal hechos. Humanamente quedamos fatal, pero con el detergente maravilloso de la gracia del sacramento quedamos divinamente limpios. Dios ha instituido este sacramento a modo de juicio, y para poder perdonar, el juez misericordioso tiene que conocer los pecados.

De todas maneras no debemos hacer un *problema* de la confesión de los pecados. Es verdad que puede costar la humillación que supone decirlos, pero también hay que tener en cuenta que los sacerdotes oyen muchas confesiones, que no se van a escandalizar de nada ni van a pensar mal. Somos nosotros, porque no nos conocemos, los que podemos pensar que «lo que me ha ocurrido a mí, no le ocurre a nadie». El diablo nos quita la vergüenza para pecar y nos la devuelve, aumentada, a la hora del arrepentimiento. Hemos de reconocer que somos pecadores y tomarnos la lucha interior deportivamente: si al andar nos caemos, lo que hemos de hacer es levantarnos y seguir caminando. «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 (...). Volver hacia la casa del padre, por medio de ese sacramento del

perdón en el que, al confesar nuestros pecados, nos revestimos de Cristo y nos hacemos así hermanos suyos, miembros de la familia de Dios» (San Josemaría, *Es Cristo que pasa*).

El dolor de los pecados es un acto de amor a Dios. Pero el amor no se queda en el mínimo (una vez al año, en peligro de muerte o si se ha de comulgar y se está en pecado). Si amamos más a Dios iremos más veces a este sacramento, a limpiar frecuentemente nuestra alma como se limpian frecuentemente las casas aunque no haya cosas de entidad — cristales rotos, goteras, grietas—. Nuestra alma es templo del Espíritu Santo (cfr. 1 Co 3, 16), pues si queremos amarle mejor procuraremos quitar hasta ese polvo —pecados veniales, faltas— que pueden molestarle. Además la confesión frecuente nos trae unos bienes inmensos. «Para progresar cada día —escribió Pío XII— con mayor fervor en el camino de la virtud, queremos recomendar con mucho encarecimiento el piadoso uso de la Confesión frecuente, introducido por la Iglesia no sin una inspiración del Espíritu Santo; con él se aumenta el justo conocimiento propio, crece la humildad cristiana, se hace frente a la tibieza e indolencia espiritual, se purifica la conciencia, se robustece la voluntad, se lleva a cabo la saludable dirección de las conciencias y aumenta la gracia en virtud del Sacramento mismo» (Pío XII, Enc. *Mystici Corporis*).

La confesión frecuente, además, aleja de nosotros el temor a confesarnos. Acababan de hacer la Primera Confesión un montón de chicos de ocho años. Cuando salían, su padre le preguntó a uno:

-¿Qué tal?

-Bien. Me ha dicho el sacerdote que vuelva dentro de quince días.

-¿Ah, sí?, y eso te costará mucho, ¿no?

-¡Qué va, eso está *tirado!*, contestó el chaval, y con voz solemne añadió: Lo que cuesta es hacer una confesión de ocho años.

10. CONFESAR LOS PECADOS AL SACERDOTE

En la Iglesia Católica siempre se ha vivido el sacramento del perdón teniendo que confesar los pecados al Obispo o al sacerdote y recibiendo individualmente la absolución, como solemnemente declaró el Concilio de Trento: «Si alguno dijere que el modo de confesarse secretamente con sólo el sacerdote, que la Iglesia Católica observó siempre desde el principio y sigue observando, es ajeno a la institución y mandato de Cristo, y una invención humana, sea anatema» (ses. XIV, canon 6).

Desde el principio los Apóstoles pusieron en práctica el mandato de Jesús para reconciliarse con Dios después de pecar: «A quienes perdonéis los pecados, les serán perdonados, a quienes se los retengáis, les serán retenidos» (Jn 20, 23). Durante los primeros siglos nadie ponía en duda que había que decir los pecados al sacerdote, pues para poder perdonarlos tiene que conocerlos. Por eso dice San Agustín: «Ninguno diga para sí: yo a solas hago penitencia delante de Dios; El sabe, y que me perdone, porque hago penitencia en mi corazón. ¿Luego sin causa se dijo: lo que desatareis en la tierra, será desatado en el Cielo? ¿Luego en vano fueron dadas las llaves a la Iglesia de Dios?» (San Agustín, *Sermón* 392).

Que había que confesar los pecados nos lo dice el Apóstol Santiago hacia el año 60: «Confesad, pues, vuestros pecados uno a otro y orad los unos por los otros para que seáis salvos» (St 5, 16). También la *Didajé*, el libro no canónico más leído en la Iglesia primitiva, escrita hacia el año 80: «En la reunión de los fieles, confesarás tus pecados» (*Didajé*, 4: RJ 3, 8), y San Clemente Romano, en el año 96: «Más vale a un hombre confesar

sus caídas que no endurecer su corazón» (*Carta a los corintios*: PG 1, 333). A su vez, el *Pastor de Hermas*, escrito en Roma hacia el año 150 (libro piadoso redactado en forma de cuento didáctico), hace mención de la penitencia que debe hacerse después del bautismo, pero no dice más. En estos textos no se dice expresamente que hubiera que confesarse con el sacerdote. Esto ha llevado a algunos a pensar que se hacía una confesión de los pecados a la comunidad. Sin embargo, los Santos Padres y el Magisterio de la Iglesia nunca lo entendieron así. Experiencias recientes han demostrado la inconveniencia de la confesión pública de los pecados. Algunos, después de haber dicho sus pecados en grupo por haberse creado un *climax* propicio, se han arrepentido de haberlo hecho al salir de esa situación emocional especial, y ha sido el motivo de su alejamiento de los sacramentos. Quienes, movidos quizá por una voluntad inocente, preconizan la confesión pública de los pecados, desconocen el modo de ser de las personas y el perjuicio en quienes así se confiesan y en los demás. La Iglesia, sabia en su Maestro y con la experiencia de siglos, ha establecido que sea auricular y secreta, y sella el secreto de la confesión bajo pena de excomunión al sacerdote que revelara un solo pecado, pena que no tienen los demás que escuchen la confesión de los pecados, por ejemplo porque se hable muy alto en el confesonario, aunque tengan en ese caso obligación de guardar secreto.

Su Santidad Juan Pablo II, en una catequesis sobre este sacramento, decía: «Por lo que se refiere al carácter personal del perdón, siguiendo la tradición incesante de la Iglesia, ya desde mi primera Encíclica (*Redemptor hominis*, n. 20) y luego muy frecuentemente he insistido no sólo sobre el *deber* de la absolución personal, sino también sobre el *derecho* que tiene cada uno de los pecadores a ser acogido y llegar a él en su originalidad insustituible e irreplicable. *Nada hay tan personal e indelegable como la responsabilidad de la culpa. Y nada hay tan personal e indelegable como el arrepentimiento y la espera y la invocación de la misericordia de Dios.* Por lo demás, cada uno de los sacramentos no se dirige a una generalidad de personas, *sino a una persona en singular*: «Yo te bautizo», se dice para el bautismo: «Recibe por esta señal el don del Espíritu Santo», se afirma en la confirmación, etc. En la misma lógica está el «Yo te absuelvo de tus pecados» (...). La dimensión comunitaria del pecado y del perdón no coincide ni se provoca necesariamente sólo por ritos comunitarios. Se puede tener el espíritu abierto a la catolicidad y al universo confesándose individualmente, y se puede estar en actitud individualista cuando se está como perdido en una masa indeterminada» (*L'Osservatore Romano*, 1-IV-1984).

¿Qué razón hay para que en esos primeros escritos cristianos no se diga expresamente que hay que confesar los pecados al sacerdote? Posiblemente sus autores no tenían ninguna razón ni para reseñarlo ni para dejar de especificarlo. Ha sucedido sencillamente lo que algún autor señala como la *teoría de la posesión pacífica*: «Cuando un grupo humano conoce o posee, como algo que le es natural —pacíficamente—, una costumbre, un modo de hacer, e incluso hasta un instrumento material, estas realidades aparecen sólo ocasionalmente en su literatura, mencionadas casi siempre simplemente por un verbo o un nombre, sin ningún tipo de explicación o de aclaraciones complementarias, innecesarias e inútiles para quienes habrían de leer el texto, e impensables para quien lo redacta. Serán precisamente la aparición de la polémica sobre ese uso, que ya no se posee pacíficamente, o el paso del tiempo, que ha hecho anacrónico el empleo del instrumento y desconocido para un buen número de lectores, las circunstancias que motivarán una mayor extensión en la exposición de los primeros y la descripción de los segundos» (J. A. Iñiguez, *La confesión oral del pecado y la penitencia en la primitiva Iglesia*, en *Reconciliación y Penitencia*, Ed. Universidad de Navarra, 1983).

Les bastaba, por tanto, a aquellos primeros escritores indicar simplemente *confesión de los pecados en la Iglesia*, y solamente después cuando aparecieron las herejías y se hizo historia los escritores posteriores detallaron más. Además, hemos de tener en cuenta que la Iglesia naciente utiliza vocablos anteriores y va formando su propio léxico para hacer la teología y la liturgia sacramental, por lo que no es de extrañar que no precisaran más en esos primeros años.

Los Santos Padres y los escritores eclesiásticos sí expusieron explícitamente que no bastaba con la contrición interior, sino que era preciso además decir los pecados al sacerdote. Así, Orígenes escribía en el año 225: «Dura y laboriosa es la remisión de los pecados por la penitencia, lavando con lágrimas el pecador su lecho (...) y no avergonzándose de decir su pecado al sacerdote del Señor» (*In Lev. Hom.*, II, 4: PG 12, 417) y en parecidos términos lo dicen muchos Santos Padres.

La confesión en la Iglesia siempre ha sido auricular y secreta, aunque en el transcurso del tiempo se han añadido a veces detalles accesorios, que después desaparecieron. Así se impuso en algunos lugares la obligación de la *penitencia pública* para ciertos pecados graves con el fin de intimidar para que no se cometieran o resarcir el escándalo producido. Sin embargo, con el tiempo se vio que era perjudicial porque retraía a los paganos a convertirse y a los cristianos a confesarse. También en algunos sitios se estableció que, después de la confesión privada con el sacerdote, se hiciera una *confesión pública* voluntaria ante la comunidad reunida para alguna celebración litúrgica con el fin de someterse a una especial humillación. Pero como la confesión sacramental debía ser considerada la secreta, hecha antes de la pública, fue reprobada por el Papa San León Magno y otros muchos para evitar que se confundiera cuál de las confesiones era el sacramento, y evitar también los graves daños que se producían por la confesión pública. Fue definitivamente prohibida para toda la Iglesia en el Concilio IV de Letrán. No hay necesidad de arrepentirse ante los demás, pues el pecador hace confesión de sus pecados ante la comunidad al hacerla ante el sacerdote.

En la actualidad, el Código de Derecho Canónico prescribe que «la confesión individual e íntegra y la absolución constituyen el *único modo ordinario* con el que un fiel consciente de que está en pecado grave se reconcilia con Dios y con la Iglesia» (canon 960). Se puede hacer según dos ritos, uno sencillo y otro (la celebración comunitaria de la penitencia) con confesión y absolución también individuales, pero precedidas y seguidas de lecturas, examen en común, etcétera.

En casos muy excepcionales cabe que el sacerdote dé la absolución colectiva a varios penitentes sin previa confesión individual. Estos casos son: a) que amenace peligro de muerte a esas personas y el sacerdote no tenga tiempo de oír la confesión de cada uno, por ejemplo, al estar produciéndose un terremoto, o el avión en que van se va a estrellar; b) por la gran concurrencia de fieles y no haya suficientes sacerdotes para oír la confesión de cada uno dentro de un tiempo razonable, de manera que los penitentes, sin culpa por su parte, se verían privados durante notable tiempo de la gracia sacramental o de la sagrada comunión, como sería el caso de un misionero que sólo pudiera pasar para atender un pueblo de cinco mil habitantes un día cada año. Este caso no se da por el simple hecho de que haya gran concurrencia de personas reunidas para una fiesta o peregrinación, porque la gente se puede confesar otro día (cfr. canon 961).

Sólo corresponde al Obispo determinar si se dan las circunstancias requeridas de necesidad y urgencia de ser confesadas muchas personas en breve tiempo y la ausencia de sacerdotes suficientes para estos últimos casos. De todas maneras, quien ha recibido una absolución colectiva y sale de esa situación especial, pudiendo confesarse, ha de hacerlo; y

siempre antes de recibir otra absolución colectiva, porque queda vigente la necesidad de la confesión individual e íntegra de los pecados (cfr. canon 962; Juan Pablo II, Exh. apost., *Reconciliación y Penitencia*, n. 33).

11. PENITENCIA: AYUNO Y ABSTINENCIA

Hemos de vivir la mortificación siempre. La Iglesia, con sus normas de sabiduría maternal establece «unos días penitenciales, 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» (Código de Derecho Canónico, canon 1249). «En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma» (canon 1250). «Todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne, o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo» (canon 1251). «La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años» (canon 1252).

Estas son las indicaciones del Código vigente. Es importante, de un lado, atender al *espíritu* de estas normas de la Iglesia. Sería chocante que nos privásemos de comer carne los viernes de cuaresma, pero no viviéramos la sobriedad esos días tomando otros alimentos caros o en exceso. Pero también es importante atender a la *letra* de la Ley, obedecer, para no cambiarla según nuestro parecer.

De todas maneras el ayuno y la abstinencia «deberían considerarse como el *mínimum* indispensable: todo un estilo de penitencia debería acompañar el desarrollo de la existencia de fe y concretarse en gestos precisos, fruto de generosidad» (Juan Pablo II, Audiencia general, 7-III-1984, en *L'Osservatore Romano*, 11-III-1984). No debemos reducir la penitencia a unos días ni a unas prácticas, se trata de seguir el consejo del Apóstol: «mortificad lo que hay de terreno en vuestros miembros» (Co 3, 5). El Señor ya nos lo había dicho: «Si no hicieréis penitencia, todos igualmente pereceréis» (Lc 13, 5). Para que prenda en nosotros la vida sobrenatural hace falta un esfuerzo continuo por negar al cuerpo aquello que nos separa de Dios. «Efectivamente, el pecado original, aun cuando borrado por el bautismo, deja normalmente en lo íntimo del hombre un desorden que se supera, una propensión al pecado que se frena con el esfuerzo humano, además de con la gracia del Señor (cfr. Concilio Tridentino, *Decreto sobre la justificación*, cap. 10). El mismo sacramento de la reconciliación, aun ofreciendo el perdón de las culpas, no elimina completamente al dificultad que el creyente encuentra en la realización de la ley grabada en el corazón del hombre y perfeccionada por la Revelación: esta ley, aun cuando está interiorizada por el don del Espíritu Santo, deja, de ordinario, la posibilidad de pecado y, más aún, cierta inclinación a él (cfr. *ibídem*, cap. 11)» (Juan Pablo II, Audiencia general, 7-III-1984).

De un modo análogo a como el sembrador, para que pueda germinar la semilla y dé fruto abundante, rotura la tierra, quita las piedras y las malas hierbas, también la semilla de santidad que pone el Sembrador divino en el alma de cada persona (cfr. Mt 13, 18-23) requiere una labor continua de preparar la tierra. Una disposición que se logra a base de oración y mortificación, para quitar esas malas inclinaciones que nos llevan a la sensualidad, a la impureza, a la avaricia, a la ira, al torpe lenguaje, etc. (cfr. Co 3, 5-8).

Y esto es penitencia: la sobriedad en las comidas y en las bebidas, en la ropa y las demás cosas que usamos, en el afán de poseer cosas o de pasarlo bien; evitar que los sentidos

estén «sin fijeza, esparcida la atención, dormida la voluntad y despierta la concupiscencia» (San Josemaría, *Camino*). «Penitencia es el cumplimiento exacto del horario que te has fijado, aunque el cuerpo se resista (...). Penitencia es levantarse a la hora. Y también, no dejar para más tarde, sin un motivo justificado, esa tarea que te resulta más difícil o costosa (...). Eres penitente, cuando te sujetas amorosamente a tu plan de oración, a pesar de que estés rendido, desgastado o frío. Penitencia es tratar siempre con la máxima caridad a los otros, empezando por los tuyos. Es atender con la mayor delicadeza a los que sufren, a los enfermos, a los que padecen. Es contestar con paciencia a los cargantes e inoportunos» (San Josemaría, *Amigos de Dios*).

No tenemos, por tanto, que pensar en penitencias raras. Para un cristiano corriente la penitencia ha de estar informando todo su día (lo cual no quita para que Dios pueda pedir a algunas personas penitencias especiales). Lo importante es que descubramos el *espíritu de penitencia*, sabiendo que su fin no es algo negativo, sino precisamente el modo de despojarnos del hombre viejo y revestirnos del nuevo, conformándonos según la imagen de Cristo (cfr. Co 3, 9-10).

12. AYUDAR A LA IGLESIA EN SUS NECESIDADES

Para entender bien el sentido de este mandamiento de la Iglesia, y no quedarnos en la simple colaboración económica, hemos de tener en cuenta que sacar adelante el Reino de Dios en la tierra es tarea de todos los cristianos, y no sólo de unos pocos. Todos hemos de sentir la Iglesia como propia. Es un deber de justicia ayudar a la Iglesia en todo lo relativo al apostolado, porque de la Iglesia recibimos el mayor bien que se puede recibir en este mundo: los medios para ir al Cielo. Vistas así las cosas, lo que debemos devolver a la Iglesia no se puede evaluar ni económicamente ni en cuanto a prestaciones personales, porque nunca devolveremos adecuadamente el inmenso bien que recibimos. Es una relación de justicia peculiar: la relación de piedad. Del mismo modo que los hijos no pueden devolver a los padres el gran don de la vida y la educación que han recibido de ellos, y por eso han de honrarles y ayudarles todo lo que puedan, también la relación de cada cristiano con su Madre la Iglesia ha de ser una relación de piedad. Por eso no tendría sentido preguntarse cuánto debo aportar a la Iglesia. Debo aportar todo lo que, con sentido común y generosidad, pueda.

Actualmente la Iglesia no señala el cuánto ni el cómo de la ayuda que debemos prestar: «Los fieles tienen el deber de ayudar a la Iglesia en sus necesidades, de modo que disponga de lo necesario para el culto divino, las obras de apostolado y de caridad y el conveniente sustento de los ministros» (Código de Derecho Canónico, canon 222). Por un lado es necesaria la ayuda económica, puesto que la Iglesia, aunque su fin y sus medios son sobrenaturales, se compone de elementos humanos y tiene necesidad de recursos para cumplir su altísimo fin. El mismo Cristo dijo: «El que trabaja tiene derecho a la recompensa» (Lc 10, 7), y San Pablo: «Así también ordenó el Señor que quienes anuncian el Evangelio vivan del Evangelio» (1 Co 9, 14). El mantenimiento de los ministros sagrados y de las obras apostólicas es importante que lo sostengan, al menos en gran parte, los fieles, para que la Iglesia tenga la necesaria autonomía respecto a los poderes temporales. La cuantía de esto, cada uno tiene que ver en conciencia cuánto ha de ser, según sus ingresos y modo de vida. También los niños han de sentir esta responsabilidad según sus posibilidades. Cuando uno sabe el porqué, valora más la Iglesia como algo propio. Si no, esa ayuda se puede quedar en un enojoso deber que con el tiempo es hasta ridícula si se compara con otros gastos.

Pero ayudar a la Iglesia en sus necesidades no se puede quedar en la aportación económica a instituciones diocesanas, parroquiales o a otras que desarrollan labores apostólicas. Cabe, además, la colaboración personal: ayuda personal en las parroquias, dar catequesis...; o a través de ese vasto panorama de iniciativas que desarrollan apostolados a través de colegios, hermandades, asociaciones juveniles, atención a enfermos, etc. Todo esto es, sin dejar lo anterior, ayudar a la Iglesia en sus necesidades. Junto a esto está el apostolado personal de todos los fieles. La Iglesia es misionera, en todos los lugares y no sólo en los países menos desarrollados; todos hemos de sentir la Iglesia como propia dando doctrina a colegas y familiares, dando consejo, acercando a los sacramentos a otras personas, etc.

Hemos de valorar lo mucho que Dios nos da a través de la Iglesia. Aparte de darnos los medios de salvación nos da el sentido de la vida y de todos los acontecimientos, también del sufrimiento y de la muerte, nos posibilita vivir la alegría propia de los hijos de Dios, etc. Recibimos mucho, hemos de dar, por tanto, mucho. Y Dios, «que ve en lo secreto, te recompensará» (Mt 6, 6).