

**PENANCE, PENANCE, PENANCE**  
**The value of penance to grow in holiness and human and Christian maturity**  
**Teaching of Mother Adela, SCTJM - Foundress**

PENANCE, PENANCE, PENANCE, the angel cried out in the vision of the Third part of the Secret of Fatima. Likewise, Our Lady asked it of the shepherd children, and Our Lady of Lourdes to Bernardette. We Will speak a little about penance in three sections.



**CONVERSION REQUIRES PENANCE**

*The whole Gospel reveals to us that the message of Christ is a call to a profound conversion of heart, so much so that the word “heart” appears in it 159 times. Conversion is the total transformation of the interior movements of the heart, from being centered on the “I” to being centered on God, and with God, to go toward others.*

*This conversion requires an entire penitential way of life, a way of life of self-forgetfulness and self-renunciation, to direct all the internal and external potentialities toward God and toward doing good to others.* The value of penance lies in that it leads us to conversion of the heart. Not only to convert from sin, but also that our heart be moved toward God and His Word which is life. There is no conversion without profound penance.

**FROM SELFISHNESS TO LOVE**

Many people do not dare to embrace the spirit of penance, since they have the false perception that they would have to impose upon themselves constant and great sufferings. However, the reality is that *penance is a very important means to grow in detachment and to totally give our heart to God to reach communion with Him. Penance is the path that liberates us from our own selves and directs us to the love of God.* That is why penance is so necessary for conversion. Through it, we give our back to selfishness and egocentrism and all our potentialities are directed to God and to the common good.

The virtue of penance impels us to work to eliminate from our lives all that separates us from the love of God and love of neighbor. *It is not a sentiment nor an emotional experience, but rather an act of the will that freely and determinedly chooses virtue, goodness, and virtue to counter in us the capital sins and the vices of our fallen tendencies.*

**TRUE CONTRITION**

*True penance develops authentic contrition, which is not only a sense of guilt but rather a profound pain of having separated ourselves from the love of God and having offended Him.* Our Lady of Fatima with tears in her eyes said: “stop offending my Son who is already so offended.”

*True contrition is love more than fear.* 1 Juan 4:18: “*perfect love casts out fear*”. Fear of God is the pain of offending Love, of wasting His grace, of separating ourselves from His Heart. *Fear of imperfection that is a fleshly reaction that may not be inspired by love or lead us to love, can be a consequence of pride or vanity.* Fear of the Lord, one of the fruits of the Holy Spirit, is a gift of love, but nevertheless, fear is the absence of the gift. One leads to hope and the other to despair.

**INTERNAL AND EXTERNAL PENANCE**

Many confuse penance exclusively with external acts of expiation, of corporal sacrifices, and it is true that they are necessary, however, penance is a very complete offering, *it is an entire interior attitude.* The one

who has fallen into gluttony will desire to make an act of negation against that sin repairing with fasting. This is an example of penance to conquer the prominent sin of disordered appetites. The one who likes to speak badly of his neighbor will do penance imposing upon himself silence or speaking only the good. *Penance will take different forms as needed.* Penance is an interior attitude of the denial of oneself, of not thinking first about oneself but rather about the will of God and the good of others.

*The most valuable and perfect penance is the submission of the will and all of one's life to God:* that is, in every moment, in the difficulties, in specific situations, to maintain an attitude of total donation, gratitude, serenity, trust and docility to His will. *To donate one's heart, one's will, is a sacrifice that becomes a great healing and freeing power.* It is not easy, it is harder to give our hearts than our clothing, than chocolate, than to donate my time to serve... For that reason, Joel 2 tells us : *"rend your heart not your garments."*

*Penance that is limited only to the external does not come to reveal the fullness of its nature: the conversion of the interior movements of the heart.* The prophet Joel utilizes a very strong "rend", because going from having a heart of stone (prideful, selfish, comfortable, envious, prepotent, hard, competitive, dishonest, utilitarian, etc.) to a heart of flesh (meek, humble, charitable, forgetful of self, generous, kind, respectful, etc.) requires a true tearing, a breaking down, for the Lord to make it new once again.

*The goal of penance is conversion to God. Its root is love, its motive is love, and not austerity for the sake of itself. Austerity can be a visible sign of the spirit of penance, but not necessarily a sure sign if we do not have the correct interior dispositions.* The infallible signs of the spirit of penance are: *humility and charity.* *The external signs are not the infallible sings of holiness, rather the virtue that these acts produce. The external acts must be a reflection of the interior virtue that moves them and produces them.*

#### **PRACTICES ARE NOT ENOUGH, ALTHOUGH NECESSARY**

One of the common mistakes in the experience of penance is to *limit oneself to make a plan of penitential practices and to think that with it one has reached the goal. These practices are necessary, but are not the end, rather the means.* The penitential soul is not so only in occasions, rather always and in every moment, responding with generosity and abnegation to each situation that is presented, allowing the Holy Spirit to direct it in everything. *John 3:8 "the wind blows where it wills, and you can hear its sound."*

The penitential practices help develop the penitential spirit, but this spirit is not reduceable to a practice, rather it is a way of life in obedience and dependence on God. *"Whoever wants to follow me must deny himself." Mt 16: 25. "There is no greater love than to lay down ones life" Jn 15:13.* Would someone be able to one day lay down his life, if he doesn't first renounce the smallest desires, the most insignificant likings, the most superficial comforts? The clear response is: No. It is very difficult to give a great "yes" to a life of generosity and abnegation, if it is not built daily with smaller "yeses".



#### **THE GREATEST OFFERING: THE TOTAL GIFT OF THE HEART**

*The greatest renunciation is the total gift of the heart, of the will, of the desires, of the plans, of my way of thinking and acting, the gift of my life.... What good is it to fast if I don't give my heart?* Fasting must take us to interior poverty and the generosity of giving everything for love: the conversion of the heart.

The spirit of penance is more than to say: "I give you this or that." It is rather to give it all and freely. *"This is why the Father loves me, because I lay down my life... I lay it down on my own" John 10:17-18. Penance*

*fosters detachment of all earthly things, of greed, vanity, the disordered seeking for power, pleasure and possession... This detachment makes us free! That is the purpose of penance, to purify those fallen tendencies, those low passions and to elevate us to holiness. Interior freedom is the first fruit of the spirit of penance.*

### **ABANDON ONSELF WITH TRUST IN GOD**

*When the soul decides to live the spirit of penance, it abandons itself to God and must know that it must not seek satisfaction in choosing its own sacrifices, rather in accepting the crosses and difficulties that may appear in the journey of life.*

Our Lady in Fatima asked the children, and each one of us in them: *“are you willing to receive the sacrifices that the Lord will allow you?”* The ones that He allows, not the ones that He sends us. His will allows that sometimes we be hit by evil, because of the sin of others, because of social evils, or the wrong choices of others... or because of the consequences of our wrong choices. *God is not the one to blame, rather the sin of the human heart. But we can take this evil and transform it into a fountain of good, yes like Jesus carried with my cross and made of it a stepping stone for heaven, and not only heaven for me, but also for others, for the salvation of others.* Everyone in this life, at any moment will be called to carry crosses different than what we could have imagined. This cross, says St. Louis of Montfort, has the perfect measurements and weight for our shoulders. Let us not despair; if we have trained ourselves to deny ourselves, when the cross appears in our life, we have strength, the wisdom and peace to carry it. *The true penance is the forgetting of oneself to seek God and His will in all things, His will which is not arbitrary, rather it is a plan of love for us, even though sometimes it is hard for us to understand it.* His will is Love... and it is a constant activity and essentially fecund and protective: *" My eyes are ever upon the LORD, who frees my feet from the snare"... Salmo 25:15.*



To exercise penance, just as to exercise any virtue, the soul must be capable of elevating itself and freely choosing the supernatural over the natural attractions. For example, Saint Jacinta who, being so small, liked candies, realized that she could offer Jesus and Our Lady to deny herself this liking. She even reached the point of not drinking water in the summer, until Our Lady in a private apparition asked her to not continue doing so, from then on she went to drink water where the clothes were washed. These are high degrees of penance to which not all of us are called, but all of us are called to practice some degree of penance, of denials, to train ourselves to not live in whatever is comfortable and easy which in the end ends up being a trap of the enemy. *Penance elevates our fallen passions, and we need of this elevation to live the Commandments and the Beatitudes, the life of holiness.* Penance strengthens the soul so that, in the future it may be able to fly higher and conquer greater difficulties. *Penance enables us to love the supernatural more, which then illumines that which is natural, giving everything its true value, the appropriate value that God desires. Thus, we will be able to live all things with the mind and heart of God and the with full freedom.*

### **THE LORD ASKS FOR PENANCE AND PRAYER, ALSO OUR LADY**

To live in a spirit of penance is to live in a spirit of prayer, since it is to live with our eyes fixed on God, forgetting ourselves and embracing His will. It is truly an act of praise and of adoration. *"Offer your bodies as a living sacrifice, holy and pleasing to God, and that will be your spiritual worship" Romans 12:1* *Prayer informs penance and penance expresses the power of prayer.* We mystically receive in prayer the love of God that attracts us and we ascetically give in penance all that separates us from that love. Like breathing: inhaling and exhaling. *Two functions that support life, in the same way, the spiritual life and spiritual battle cannot be fought without prayer and penance.* Penance is for everyone. We see it in Luke

24:47- *Jesus sends the apostles to "that repentance (and we have seen that NO LA HAY without penance), for the forgiveness of sins, would be preached in his name to all the nations."*

Penance unites us to the passion of Christ: *"We proclaim Christ crucified" 1 Cor 1:23.* He suffered in His flesh, in His heart, in His entire being. *"Therefore, since Christ suffered in the flesh, arm yourselves also with the same attitude (for whoever suffers in the flesh has broken with sin), so as not to spend what remains of one's life in the flesh on human desires, but on the will of God". 1 Peter 4,1-2.*



"The flesh" in us, signifies all those tendencies in our interior that are opposed to grace, to the divine life, to our communion and likeness with Christ. All the tendencies that are opposed to love and make us be centered on ourselves, make us selfish and hardened

of heart. We are called to reproduce in ourselves the image of Jesus. *"To be conformed to the image of His Son" Rom 8:29,* however, this conformation necessarily requires a great purification since, because of our sin, irregularities, and disorders, we are very far from mirroring Christ, His life, sentiments, thoughts and desires. *We are like a statue that needs to be molded and chiseled to come to resemble the perfection that we are called to. To reproduce the image of Christ in us, the sculptor will have to strongly chisel to our clay. For this reason, we must be open to suffering which purifies and transforms us. If in the passion we see the disfigurement that sin causes, in the resurrection we see the saving beautification of the human person.*

#### PREPARE THE WAY OF THE LORD: MAKE STRAIGHT THE PATHS

St. John the Baptist, the voice, calling to prepare the path of the Lord, cried out: *"convert: make straight his paths. Every valley shall be filled and every mountain and hill shall be made low. The winding roads shall be made straight, and the rough ways made smooth, and all flesh shall see the salvation of God". Cf. Luke 3:4-6.* Penance is the means to correct our twisted paths caused by the lower passions, or fallen tendencies: concupiscence, also known as our flesh, logically creates "knots" and "distortions" in all the dimensions of the human person. The one who chooses to walk these crooked paths, not only can lose the way, but also becomes weary in the good and begins to allow corruption, distortions in his life of faith and moral.

*We have so many paths to straighten, so many valleys to fill and hills to be made low in our hearts. We have so many crooked thoughts and sentiments... so much harshness that we must make smooth.* This transformation reveals the salvific power of Christ in humanity, but we must understand that *this work of redemption of the whole human person: straightens, fills, makes low, rectifies, levels... it is an arduous task of grace with our total cooperation.* This cooperation is carried out through penance, the wise and determined application of the necessary remedy to all those "verbs" mentioned before that manifest the ruptures, the disorientations, the crooked paths and what is hollow or too raised in our hearts. *It is a work of interior rectification and beautification.*

How great it is to see our hearts be rectified, that our paths are straightened, that our hearts cease being of stone and begin to be of flesh (Ez 36). All by the power of the Holy Spirit and the powerful weapon of penance.

#### TRANSFORMATION OF THE COMPLETE PERSON

The entire human being, in his spiritual and corporal reality, must enter in a process of conversion from sin and of return toward the Heart of God, to His love and to love toward one's neighbors. *Sin not only*



*affects us personally, not only breaks our relationship of love with our Father, but also breaks and wounds our relationship with others. Therefore, purification, penance must be exercised in all the dimensions of our person and our life.* If I have been a violent person, wounding many with my words, penance will begin by going to ask forgiveness to each person and establishing a plan of life where I will not allow myself to say anything offensive, but rather to speak with kindness and respect. It is difficult, yes, but not impossible. This is how the saints came to be... running the race against the enemies of Christian holiness and reaching the goal.

*We must also exercise penance and mortification in our interior, in our thoughts, in our will, our intellect, our affections and emotions, desires, etc.* Bad thoughts lead us to bad sentiments, bad sentiments lead us to bad choices... *The mind without limits, imposed by penance, can imagine so many things, perceive so many false illusions and can even make decisions based not on truth but rather on false perceptions of reality. Limits in all the areas, are not enemies, they are what give shape and consistency in our interior and exterior personality, in our character.*

The one who does not train himself to deny himself anything, when greater temptations come will not be able to deny himself and will fall into the trap, in the knot that will tie his life and interior freedom. *The one who trained himself daily in sacrifices and denials, will not fall into the trap when it appears, rather not only will he be victorious before temptation, but also stronger in his character and personality.* The daily and small “nos”, meaning, the Christian discipline of penance, not only straightens, corrects our excesses or defects, but also prepares us to be faithful giving a greater “no” to the stronger temptations. The one who learns to daily give little “yeses” to the path of the Gospel and Christian love, goes smoothing the roughness, straightening his path, filling and correcting what is crooked, and at the same time, goes, *strengthening his conviction and determination to have a strong and solid Christian character to give a great “yes” to the will of God.* Let us be as Our Blessed Mother has asks us, all her children, men and women of prayer and penance.

#### **FORM THE WILL: DENYING IT**

*Our will is one of the motors that moves our thoughts and actions. Therefore, to form our will to follow always what is right, clear, noble, correct, and wise, is to protect our sentiments, thoughts, and actions.* Our will must overcome so many whims that begin to form in our personality. This will be the only way to love the will of God first and deny my own whims and desires that are so rooted in me, to fulfill the holy, perfect and loving will of God.

The will that is submitted to God is the one that has been able to free itself from its own fallen passions, from its whims and attachments, from its cunning manipulations to always get its way, meaning, to do its own will at in all things. Sometimes, this attachment to one’s own will, or rather better said, to willfulness, is a manifestation of an excessive self-love and of indifference toward what is truly good and necessary for the common good.

*To deny one’s own whims to always do our own will, is to strengthen the will to choose the good and to be faithful, in the moments where to do God’s will requires a real sacrifice.* The denial of the will is necessary since *willfulness is one of the sicknesses of the spirit and personality.* The one who desires to always do his own will, will end up adopting a *manipulative personality where everything will be justified, the arguments will be arranged, to ensure that his own will is fulfilled.* This is very dangerous! How much manipulation is the cause of ruptures in relationships, of losing credibility, of distrust and the difficulty in believing the authenticity and transparency of someone who is like this. *Thus, the one who manipulates begins to become a slave of his own lie.* We must exercise discipline in our will to be able to say like Jesus in Gethsemane: *“Father... not my will, but yours be done”* Lk 22: 42. *We must be upright and sober, without an asphyxiating rigidity; detached and poor in spirit without comfortable comfort; and docile with meekness, without passive resistance. Resignation without sterility.*

*The Gospel is demanding, and its beauty resides in this, because it frees us and reduces our flesh and fallen passions, disciplining all the areas of our life so that we can be new creatures.* Whoever doesn't want demands, rather an easy life, in summary, doesn't want to learn to love, nor learn to donate himself out of love.

## **PENANCE IN THE THOUGHTS**

The mind must be transformed so that we may come to have the mind of Christ as St. Paul asks of us. The human being thinks, and then feels, then acts... Thoughts become sentiments, and then become actions. *If we don't discipline our thoughts by the power of truth and a reason illumined by the logic of faith and the order of things, our sentiments also remain disordered, meaning, feelings govern our behavior, instead of our actions being govern by goodness and truth.* How many people live by their sentiments and perceptions that are not really reasonable before reality? Or according to their moods and judge reality according to how they feel? Is that a stable life?

It is important to mortify the mind of three faults:

**1.Laziness:** which is manifested by passive comfort: not wanting to think, reason, process, find out more, but waiting for others to resolve and process it in detail. This attitude is more suitable of little children, but the problem is the adults that desire to continue having, because of mental laziness, a childish attitude when it is time to be responsible and to fulfill responsibilities with logic and a developed and disciplined mind.

**2.Irresponsibility:** allowing any bad, foolish, imprudent, dishonest thought in my mind and not doing anything to stop it in time, or maybe, on the contrary, to allow that thought to take possession of my thinking and become a conviction. Only the truth will make us free. *The dishonest, unrealistic, imaginary thoughts are a grave danger for our maturity and for our life of holiness.*

Also, it is a serious responsibility to fill ourselves with information, readings, images, movies, etc. *that deform the integrity of the dignity of the human person, or that form our mind according to the criterion of the world.* How much time is wasted listening or reading what the world says and how much time do we dedicate to learn the truth that will illumine our entire being and our conscience? *Christians with the mind and criterion of the world, are not truly Christians, who are called to transform the world being its light and its salt.* How much lack of responsibility exists in duties because of the emptiness and superficiality of our mind, because we do not give importance to our duties and the proper demands of our state of life or our duty before others, for dissipating our minds in vain things. *The mind is the executor of our actions, for this reason we must exercise mental discipline, not allowing in our thoughts anything that minimizes the demands of love and of truth. Nothing that is not healthy and good information. "Do not conform yourselves to this age but be transformed by the renewal of your mind, that you may discern what is the will of God, what is good and pleasing and perfect." Rom 12:2.*



## **3. The Imagination**

The imagination is very dangerous if we allow it to fly through dark and false paths: *fantasies, exaggerations in perceptions, exaggerated or absolutized interpretations, inventions about what we are told or about what can happen... the undisciplined minds in their imagination can cause much harm:* to interpret and make judgements of the facts or the reality that is only in their imagination and blame others for not seeing it that way, or maybe, applying what is imagined to other people, when it is does not represent the truth of the events. Sometimes they will invent things that they themselves think, as if it were real facts and they come to believe it and make it a personal conviction. It is very harmful because they become prisoners of their own perceptions and deductions.

**4. The Memory:** *"forgetting what lies behind but straining forward to what lies ahead, I continue my pursuit toward the goal, the prize of God's upward calling". Fil 3:13-14*

*To live in the past tends to block the responsibility of the present.* Ex. Vocations are weakened when the person is thinking of what his past was or what he had in the past... etc. Wasn't it a great temptation for the Israelites to look back at what they left in Egypt? However, what laid ahead was much better than slavery, but that undisciplined memory evoked complaints and caused their hearts to rebel against God and against Moses, they even stopped giving thanks for all the good received and they made an icon, a reflection of their own selves. *Why did the Lord say that the one who looks back is not worthy of Him? Because to look back is to weaken the choice of love to follow the will of God, and generally that looking back is full of attachments and fantasies.* Why did the Lord tell the wife of Lot not to look back, for she would turn into a statue of salt? Because to look back, is to begin to harden the heart and to lose the gratitude of all that God is doing "today" and what He desires to do to shape a tomorrow. We must not be attached to nothing of the past that could become a temptation that blocks our present. Nor should we fall into the temptation of looking to others yearning for what does not exist. We must only remember the good and the things that God has done for us. This is the spirit of the Magnificat, for even the sufferings of the past are a step of growth if we knew how to use them well.

#### **PENANCE OR MORTIFICATION OF AFFECTION.**

*Affections are always a gift from God as long as they are ordered to elevate us to a greater good.* To mortify the affection does not mean "not to love", rather *to love correctly, orderly, and freely.* To love freely, is not to use the word to do whatever one feels like in the name of freedom. That is not freedom, rather permissiveness. *The one who loves freely, loves authentically, responsibly, and does not desire to possess the beloved like an object. He does not possess, doesn't appropriate, doesn't believe he has the right to be loved, does not get emotionally attached, nor manipulates...* the one who truly loves, freely donates himself to live his greatest dignity: to be a gift for the other- and to receive the beloved- as a gift.

God is love... His essence is love... He created us for love and to love, in His image and likeness, that is why Christ would call us to love as He has loved us. *If we love as Christ has loved us, not only do we learn to give shape to our love, but also its true meaning.* *The first letter of St. Paul to the Corinthians chapter 13, which St. John Paul II called "the Magna Carta of Love,"* should be the school where we learn in a concrete way what belongs to love and what doesn't belong to love, what manifests the greatness of love and what offends love. In each home, there should be a frame with the definition of love of this Magna Carta. *Love is a gift and as such it must be protected.* The first way to do it, is protecting our affections, *to have our affections ordered toward their true end, means to have affective maturity, and therefore, affective responsibility.*

*An immature affectivity allows itself to have affection that is inconstant, displaced, incapable of maintaining serious commitments and this immaturity is the foundation of infidelity.* Disordered affections, are disordered appetites... and in the end will justify its affective disorder, calling anything "love" and justifying its actions, saying that everything is love... love is the excuse for anything, even if it is not correct. *Affections can err, like everything that we possess with fallen tendencies. And they can err due to excess or defects.* Some have excessive affection which falls into an excessive sensitivity without discerning the sentiment with a reason illumined by faith and truth. Others are hard of heart and do not allow themselves to have sentiments, they are rigid, believing falsely that it is maturity. It is not. Neither the first, nor the second. *Affective maturity is attained with discipline, with a right reason and conscience and a clear understanding of the purpose of affection.*

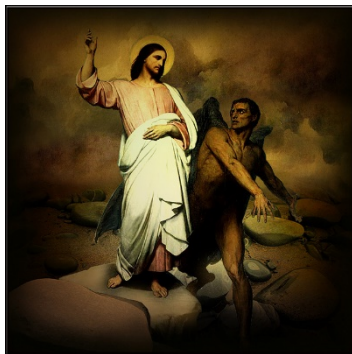
Without discipline in affection, one lives by sentiments or with a total lack of them. Affections must be disciplined to live orderly and faithfully the different states of life. The married person must direct her intimate affection to her husband- and be attentive that they do not derail, or get diverted toward other persons that can put her exclusive love for her husband at risk. The same is true for a priest or religious life. For this reason, canon law asks for affective maturity in every vocation. Why? Because *each vocation requires serious commitments that only one who has affective maturity will be capable of living them with serenity, naturality and seriousness*. Today, I find so much falsely sweet sensitivity, that is believed to be a gift, but in reality, an excessive sensitivity makes the one who has it feel that it is a profoundly compassionate heart. This *can be a double-edged sword, for excessive sensitivity leads to weak perceptions of the facts and places the feeling before objective truth*. True compassion is a profound feeling of the pain or difficulty of others, and to find some way to relieve it. But *true compassion is a gift from the Heart of Christ and He never separated compassion from truth. If affection is not disciplined, we can fall into sensitivity, melancholies, sugar-coating reality, compensations, disordered relationships, and affective immaturity*.



### MORTIFICATION OF THE SENSES

*This mortification is necessary to diminish the flesh and increase the action of the Spirit*. Mortification of the senses and corporal mortification are a fundamental part of Christian ascetical life. We see Christ himself, who before beginning his public mission was fasting and praying for 40 days on the mount. *He defeated the temptations by the gift of the Spirit which is self-control and the power of the truth of the Word of the Father*. Jesus said to his disciples in Gethsemane, in this moment of great spiritual battle: *"Watch and pray for the spirit is willing but the flesh is weak" Mt 26:41. If we don't practice corporal penance, or mortify the senses, we weaken our interior fortitude to remain faithful to Christ and His Gospel*.

Vigilance includes discipline. The devil tempts the weak parts. We must strengthen them with discipline, like the muscles are strengthened with exercise. We are vulnerable when knowing that we have weak areas, we do not work them with penance and prayer. If we live according to our own likings and disordered pleasures, we begin to lose the capacity of detecting the temptations that will be directed toward our appetites.



#### Important Points:

- Control of ears, eyes, mouth, thoughts: You must know how to guard these sense to see, hear, think, speak what edifies.
- Control of the Body: Not always please the comforts and likes that my body wants, making us want comfort in everything and we go losing the capacity for sacrifice.
- The good use of Time: To administrate time with discipline. Knowing that time passes, and it cannot be wasted.
- Dominate the Palate: Deny oneself certain tastes in food, or to eat what there is and to not put so many demands.
- Combat laziness: To embrace with responsibility the life of work and effort. Struggle to build, for not everything is given to me ready-made.
  - Not to want immediate satisfaction, recompense, or responses.
  - No to want to have knowledge of everything, to avoid curiosity.

These regular exercises strengthen our spiritual muscles and prepare us to be ready and attentive to defeat any temptation that may show up appearing to be beautiful, substantial, and appealing like the



apple that the serpent showed Eve. Penance must be at the measure required to rectify our lack of control of our senses, affections, and disordered appetites. Like when someone wants to lose weight, the greater the overweight, the stricter the diet. The more rooted the weakness or fleshly inclination, there must be more spiritual exercises to rip out and eliminate them, until virtue can triumph. Without a spiritual battle, without penance, how will we be able to reach the goal of holiness? It is worth it to embrace any sacrifice to be a worthy witness of the redeeming power of Christ and His Gospel.

As St. Paul tells us in his first letter to the Corinthians chapter 9: 23-27

**All this I do for the sake of the gospel, so that I too may have a share in it.**

**Do you not know that the runners in the stadium all run in the race, but only one wins the prize?  
Run so as to win.**

**Every athlete exercises discipline in every way.  
They do it to win a perishable crown, but we an imperishable one.**

**Thus I do not run aimlessly; I do not fight as if I were shadowboxing.**

**No, I drive my body and train it, for fear that, after having preached to others,  
I myself should be disqualified.**



**PENITENCIA, PENITENCIA, PENITENCIA**  
**El valor de la penitencia para crecer en santidad y madurez humana y cristiana**  
**Enseñanza de Madre Adela, SCTJM - Fundadora**

PENITENCIA, PENITENCIA, PENITENCIA, clamó el ángel en la visión de la Tercera parte del Secreto de Fátima . Igual lo pidió Nuestra Señora a los pastorcitos y la Virgen en Lourdes a Bernardita. Hablaremos un poco en tres secciones sobre la Penitencia



**LA CONVERSIÓN REQUIERE PENITENCIA.**

*Todo el Evangelio nos revela que el mensaje de Cristo es una llamada a la conversión profunda del corazón, a tal punto que la palabra corazón aparece en ellos 159 veces. La conversión es el cambio total de los movimientos interiores del corazón, del centrarse en el "yo" a centrarse en Dios, y con Dios, ir hacia los demás.*

*Esta conversión requiere todo un estilo de vida penitencial, un estilo de vida de olvido y renuncia de sí mismo, para dirigir todas las potencias internas y externas hacia Dios y hacia hacer el bien a los demás.* El valor de la penitencia está en que nos lleve a la conversión del corazón. No solo convertirnos del pecado, sino que movemos con amor el corazón hacia Dios y hacia su Palabra que es vida. No hay conversión profunda sin penitencia.

**DEL EGOISMO AL AMOR**

Muchas personas no se atreven a abrazar el espíritu de penitencia, porque tienen la falsa percepción de que tendrían que imponerse constantes y grandes sufrimientos. Sin embargo, la realidad es que la *penitencia es un medio importantísimo para crecer en desprendimiento y entregar el corazón a Dios para alcanzar comunión con El. La penitencia es el camino que nos libera de nosotros mismos y nos dirige al amor de Dios.* Por esto es tan necesaria la penitencia para la conversión. A través de ella se da la espalda al egoísmo y egocentrismo y se dirigen todas nuestras potencias a Dios y al bien común.

La virtud de la penitencia nos lleva a trabajar para eliminar de nuestra vida todo aquello que nos separa del amor de Dios y del amor al prójimo. *No es un sentimiento ni una experiencia emocional, sino más bien un acto de la voluntad que opta libremente y determinadamente por la virtud, por el bien, virtud, para contrarrestar de nosotros los pecados capitales y los vicios de nuestras tendencias caídas.*

**LA VERDADERA CONTRICCIÓN**

*La verdadera penitencia desarrolla la contrición auténtica, que no es solo un sentido de culpa sino un dolor profundo de habernos separado del amor de Dios y haberle ofendido.* La Virgen de Fátima con lágrimas en los ojos dijo: "dejad de ofender a mi Hijo que es tan ofendido".

*La verdadera contrición es amor más que miedo.* 1 Juan 4,18: "*El amor perfecto expulsa el temor*". El temor de Dios es el dolor de ofender al Amor, de despreciar su gracia, de apartarnos de su Corazón. *El miedo a la imperfección es una reacción carnal que no es inspirada en el amor y no nos lleva al amor, puede ser consecuencia del orgullo o la vanidad.* El temor de Dios, uno de los frutos del Espíritu Santo, es un don de amor, más, sin embargo, el miedo es la ausencia del don. Uno lleva a la esperanza y el otro a la desesperación.

**LA PENITENCIA EXTERNA Y LA INTERIOR**

Muchos confunden la penitencia exclusivamente con actos externos de expiación, de sacrificios corporales, y es cierto que debe haberlos, sin embargo, la penitencia es un ofrecimiento muy completo, *es toda una actitud interior*. Quien ha caído en la gula, deseará hacer un acto de negación contra este pecado reparando con el ayuno. Este es un ejemplo de penitencia para vencer el pecado procedente de apetitos desordenados. A quien le gusta hablar mal del prójimo, hará penitencia imponiéndose silencio o solo hablando el bien. *La penitencia tomará diferentes formas según sea necesario*. La penitencia es una actitud interior de negación a sí mismo, de no pensar primero en sí mismo sino en la voluntad de Dios y en el bien de los demás.

*La más valiosa y perfecta penitencia es el ceder la voluntad y toda la vida a Dios:* o sea, en todo momento, en las dificultades, en las situaciones específicas, mantener una actitud de entrega total, gratitud, serenidad, confianza y de docilidad a su voluntad. *Entregar el corazón, la voluntad, es un sacrificio que se convierte en gran potencia sanadora y liberadora*. No es fácil, nos cuesta más entregar el corazón que nuestros vestidos, que el chocolate, que el donar mi tiempo para servir... Por ello, Joel 2 nos dice: *"desgarrad vuestro corazón no vuestros vestidos"*.

*La penitencia que se limita solo a lo externo no llega a revelar la plenitud de su naturaleza: la conversión de los movimientos interiores del corazón*. El profeta Joel utiliza un verbo fuerte "desgarrad", porque pasar de tener un corazón de piedra (soberbio, egoísta, cómodo, envidioso, prepotente, duro, competitivo, mentiroso, utilitarista, etc.) a un corazón de carne (manso, humilde, caritativo, olvidado de sí, generoso, amable, respetuoso, etc.) requiere un verdadero desgarramiento, un desmoronarlo, para que el Señor lo vuelva a hacer de nuevo.

*La meta de la penitencia es la conversión a Dios. Su raíz es el amor, su motivo es el amor y no la austeridad por sí misma. La austeridad puede ser un signo visible del espíritu de penitencia, pero no necesariamente un signo seguro sino tenemos las disposiciones interiores correctas*. Los signos infalibles del espíritu de penitencia son: *la humildad y la caridad*. *No son los actos externos los signos infalibles de la santidad, sino la virtud que estos actos producen. Los actos externos deben ser reflejo de la virtud interior que los anima y las que produce*.

## **NO SON SUFICIENTES LAS PRÁCTICAS, AUNQUE SI NECESARIAS**

Uno de los errores comunes en la experiencia de la penitencia es *limitarse a hacer un plan de prácticas penitenciales y pensar que con ello se llegó a la meta*. *Estas prácticas son necesarias, pero no son el fin, sino los medios*. El alma penitencial no lo es en ocasiones, sino siempre y en cada momento, respondiendo con generosidad y abnegación a cada situación que se le presente, dejando al Espíritu Santo dirigirle en todo. *Juan 3,8 "el viento sopla por donde quiere y oyes su voz"*



Las prácticas penitenciales ayudan a desarrollar el espíritu penitencial, pero este espíritu no se reduce a una práctica, sino que es una forma de vida en obediencia y dependencia de Dios. *"El que quiera seguirme que se niegue a sí mismo."* Mt 16, 25. *"No hay amor más grande que el que da la vida"* Jn,15,13. ¿Podrá llegarse a entregar la vida, si no se entregan los deseos más pequeños, los gustos más insignificantes, las comodidades más superficiales? La respuesta es clara: No. Es muy difícil dar un gran "sí", si no se ha construido a diario con los pequeños "sí", una vida de generosidad y abnegación.

## LA MEJOR OFRENDA: LA ENTREGA TOTAL DEL CORAZÓN

*La mayor renuncia es la entrega total del corazón, de la voluntad, de los deseos, de los planes, de mi forma de pensar y actuar, la entrega de la vida... ¿De qué sirve ayunar si no se entrega el corazón? El ayuno debe llevarnos a la pobreza interior y la generosidad de entregar todo por amor: la conversión del corazón.*

El espíritu de penitencia es más que decir: "te doy esto o aquello". Es más bien entregarlo todo y voluntariamente. *"Por eso me ama el Padre, porque doy mi vida, nadie me la quita, yo la doy voluntariamente" Juan 10,17-18. La penitencia promueve el desprendimiento de todas las cosas terrenales, de la codicia, la vanidad, la búsqueda desordenada de poder, placer y poseer.... ¡Este desprendimiento nos hace libres! Ese es el propósito de la penitencia, purificar esas tendencias caídas, esas pasiones bajas y elevarnos a la santidad. La libertad interior es el primer fruto del espíritu de penitencia.*

## ABANDONARSE CON CONFIANZA EN DIOS

*Cuando el alma se decide a vivir el espíritu de penitencia, se abandona en Dios y debe saber que no debe buscar la satisfacción en elegir sus propios sacrificios, sino en aceptar las cruces y dificultades que aparecen en el caminar por la vida.*



La Virgen en Fátima preguntó a los niños, y a nosotros en ellos: *"estáis dispuestos a recibir los sacrificios que el Señor les permita?"* Los que Él nos permite, no los que Él nos manda. Su voluntad permite que seamos a veces golpeados por el mal, por el pecado de otros, por los males sociales, o las opciones equivocadas de otras personas...o por las consecuencias de nuestras malas opciones. *No es Dios el culpable, sino el pecado del corazón humano. Pero nosotros podemos tomar ese mal y transformarlo en fuente de bien, si como Jesús cargo con mi cruz y hago de ella un escalón para el cielo, y no solo el cielo para mí, sino para otros, por la salvación de otros.* Todos, en la vida, en cualquier momento seremos llamados a llevar cruces diferentes de las que pudimos imaginarnos. Esta cruz, dice San Luis de Montfort, tiene la medida y el peso perfecto para nuestros hombros. No desesperemos, si nos hemos entrenado a negarnos a nosotros mismos, cuando aparece la cruz en nuestra vida, tenemos la fuerza, la sabiduría y la paz para cargarla. *La verdadera penitencia es un olvido de sí para buscar en todo a Dios y su voluntad, voluntad que no es arbitraria, sino que es un plan de amor para nosotros, aunque a veces nos cueste comprenderlo.* Su voluntad es Amor... y es una actividad constante y esencialmente fecunda y protectora: *"mis ojos puestos en Dios, pues él sacará mis pies del abismo"... Salmo 24,15.*

Para el ejercicio de la penitencia, como para el ejercicio de cualquier virtud, el alma debe ser capaz de elevarse y elegir libremente lo sobrenatural por encima de las atracciones naturales. Por ejemplo, Santa Jacinta quien, siendo tan pequeñita, le gustaban los caramelos, se dio cuenta que podría ofrecer a Jesús y a la Virgen negarse el gusto. Llegó incluso a dejar de tomar agua en el verano, hasta que la Virgen en una aparición privada le pidió que no continuase, entonces ella se fue a tomar agua donde lavaban la ropa. Estos son altos grados de penitencia a los que no todos estamos llamados, pero todos si estamos llamados a hacer algún grado de penitencia, de negaciones, para entrenarnos a no vivir en lo cómodo y fácil que al final termina siendo una trampa del enemigo. *La penitencia nos eleva las pasiones caídas, y nosotros necesitamos de esta elevación para vivir los Mandamientos y las bienaventuranzas, la vida de santidad.* La Penitencia fortalece al alma para que, en el futuro alcance a volar más alto y vencer mayores dificultades. *La penitencia nos capacita para amar más lo sobrenatural, que entonces iluminará lo que es natural, dándole el verdadero valor a todo, el valor propio que Dios quiere. Así todas las cosas las podremos vivir con la mente y el corazón de Dios y con libertad plena.*

## EL SEÑOR PIDE ORACIÓN Y PENITENCIA, TAMBIÉN NUESTRA MADRE

Vivir en espíritu de penitencia es vivir en espíritu de oración, ya que es vivir con los ojos puestos en Dios, olvidados de sí y abrazando en toda su voluntad. Es verdaderamente un acto de alabanza y de adoración.

*"Ofreceos como víctimas vivas, santas, agradables a Dios, tal será vuestro culto espiritual" Romanos 12*

*La oración informa a la penitencia y la penitencia expresa el poder de la oración.* Recibimos místicamente en la oración el amor de Dios que nos atrae y entregamos ascéticamente en la penitencia todo lo que nos separa de ese amor. Como la respiración: inhalamos y exhalamos. *Dos funciones que mantienen la vida, igual, la vida espiritual y la batalla espiritual no puede librarse sin oración y penitencia.*

La penitencia es para todos. Lo vemos en Lucas 24,47- *Jesús envía a los apóstoles a que "prediquen en su Nombre a todas las naciones, la conversión (y hemos visto que no la hay sin penitencia), para el perdón de los pecados."*

La penitencia nos une a la pasión de Cristo: *"Predicamos a Cristo crucificado" 1 Cor 1:23.* El sufrió en su carne, en su corazón, en su ser completo. *"Ya que Cristo padeció en la carne, armaos también vosotros de este mismo pensamiento: quien padece en la carne, ha roto con el pecado, para vivir ya el tiempo que le quede, no según las pasiones humanas, sino según la voluntad de Dios". 1 Pedro 4,1.*

"La carne" en nosotros, significa todas esas tendencias en nuestro interior que se oponen a la gracia, a la vida divina, a nuestra comunión, y semejanza con Cristo. Todas las tendencias que se oponen al amor y nos hacen centrarnos en nosotros mismos, convirtiéndonos en egoístas y duros de corazón. Estamos llamados a reproducir en nosotros la imagen de Jesús. *"Para que reproduzcamos la imagen de su Hijo" Rom 8,29,* sin embargo, esta reproducción necesariamente requerirá una gran purificación pues, por el pecado, las irregularidades y desordenes, estamos muy lejos de asemejarnos a Cristo, a su vida, sentimientos, pensamientos y deseos. *Somos como una estatua que necesita ser moldeada y cincelada para llegar a lucir la perfección a la que está supuesta. Para reproducir en nosotros la imagen de Cristo, el escultor tendrá que dar duras cinceladas a nuestro barro. Por ello debemos estar abiertos al sufrimiento que purifica y transforma. Si en la pasión vemos la desfiguración que causa el pecado, en su resurrección vemos el embellecimiento salvador de la persona humana.*

## PREPARAR EL CAMINO DEL SEÑOR: ENDEREZAD LAS SENDAS

San Juan Bautista, la voz, llamada a preparar el camino del Señor, clamaba: *"convertíos: enderezad las sendas, llenar los barrancos, rebajar las colinas, rectificar lo tortuoso, hacer llanas las asperezas... y así verán la salvación de Dios". Lucas 3,4-6.* La Penitencia es el medio de corregir nuestros caminos torcidos ocasiones por las pasiones bajas, o tendencias caída: concupiscencia o también conocida, como nuestra carne, que lógicamente crea "nudos" y "distorsiones" en todas las dimensiones de la persona humana. Quien opta por caminar por sendas torcidas, no solo puede perder el camino, sino que va agotándose en el bien y empieza a permitir corrupción, torceduras en su vida de fe y moral.

*Tenemos tantas sendas que enderezar, tantos barrancos que rellenar y colinas que rebajar en nuestros corazones. Tenemos tantos pensamientos y sentimientos torcidos... tantas asperezas que hay que limar.* Esta transformación revela el poder salvador de Cristo en la humanidad, pero debemos comprender que *esta obra de redención de toda la persona humana: enderezar, rellenar, rebajar rectificar allanar... es una tarea ardua de la gracia con nuestra total cooperación.* Esta cooperación se realiza a través de la penitencia, el aplicar sabiamente y con determinación, remedio necesario a todos esos "verbos" antes mencionados que manifiestan las rupturas, las desorientaciones, las sendas torcidas y lo que este hueco o demasiado elevado en nuestros corazones. *Es una obra de rectificación y embellecimiento interior.*



Que grandeza es ver que nuestros corazones se rectifican, que nuestros caminos se enderezan, que nuestro corazón va dejando de ser de piedra se va haciendo de carne (Ez 36). Todo por el poder del Espíritu Santo y el arma poderosa de la penitencia.

## TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONA COMPLETA



Todo el ser humano, en su realidad espiritual y corporal, debe entrar en un proceso de conversión del pecado y de regreso hacia el Corazón de Dios, a su amor y al amor hacia nuestros hermanos. *El pecado no solo nos afecta personalmente, no solo rompe nuestra relación de amor con nuestro Padre, sino que rompe y hiere nuestra relación con los demás.* Por lo tanto, *la purificación, la penitencia debe ejercerse en todas las dimensiones de nuestra persona y de nuestra vida.* Si he sido una persona

violenta hiriendo a muchos con mis palabras, la penitencia comenzara por ira pedir perdón a cada persona y establecer un plan de vida donde no permita a mismo decir nada que ofenda, pero más bien hable con amabilidad y respeto. Es difícil, sí, pero no imposible. Así es como los santos llegaron a serlo... corrieron la carrera contra los enemigos de la santidad cristiana y lograron la meta.

*Hay que también ejercer penitencia y mortificación en nuestro interior, en nuestros pensamientos, en la voluntad, el intelecto, los afectos, y emociones, deseos, etc.* Los malos pensamientos llevan a malos sentimientos, los malos sentimientos llevan a malas acciones.... *La mente sin límites, impuestos por la penitencia, puede imaginarse tantas cosas, percibir tantas ilusiones falsas, y llegar incluso a hacer decisiones no basadas en la verdad sino en la falsa percepción de la realidad.* *Los límites en todas las áreas, no son enemigos, son los que nos dan forma y consistencia en nuestra personalidad interior y exterior, en nuestro carácter.*

Quien no se entrenó a negarse nada, cuando lleguen tentaciones mayores no podrá negarse y caerá en la trampa, en el nudo que atará su vida y su libertad interior. *El que se entrenó diariamente a sacrificios y negaciones, cuando la trampa aparezca no caerá en ella, sino que no solo será victorioso ante la tentación, sino que más fuerte en su carácter y su personalidad.* Los diarios y pequeños “nos”, o sea, la disciplina cristiana de la penitencia, no solo endereza, corrige nuestros excesos o defectos, sino que nos prepara para ser fieles dando un gran “no” a las tentaciones más fuertes. El que a diario aprende a dar pequeños “sí” al camino del Evangelio y al amor cristiano, va limando las asperezas, enderezando su camino, rellenando y corrigiendo lo tortuoso, pero a la vez, va *fortaleciendo su convicción y determinación para tener un carácter cristiano fuerte y sólido para dar un gran “sí” a la voluntad de Dios.* Seamos como nos pide nuestra Madre, a todos sus hijos, hombres y mujeres de oración y penitencia.

## FORMAR LA VOLUNTAD: NEGÁNDOLA

*Nuestra voluntad es uno de los motores que mueven nuestros pensamientos y nuestras acciones. Por lo tanto, formar la voluntad a seguir siempre lo que es recto, claro, noble, correcto y sabio, es proteger nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.* Nuestra voluntad debe doblegarse de tantos caprichos que se van formando en nuestra personalidad. Esta será la única forma de amar la voluntad de Dios primero y de negar mis propios caprichos o deseos tan arraigados, para hacer la santa y perfecta, amorosa voluntad de Dios.

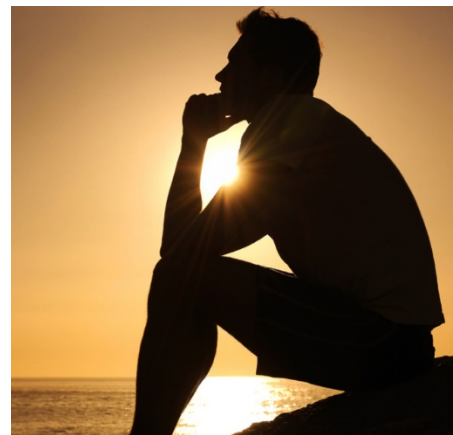
La voluntad sometida a Dios es aquella que ha logrado liberarse de sus propias pasiones caídas, de sus caprichos y ataduras, y de sus manipulaciones solapadas para lograr en todo momento salirse con la suya, o sea, hacer su propia voluntad en todo. A veces, esta atadura a la propia voluntad, o mejor dicho al voluntarismo, es manifestación de un amor excesivo a nosotros mismos y una indiferencia hacia lo que es verdaderamente bueno y necesario para el bien común.

*Negarse el capricho de siempre hacer nuestra voluntad, es fortalecer la voluntad para elegir el bien y para ser fieles, en los momentos en que hacer la voluntad de Dios requiera un sacrificio real.* La negación de la voluntad es necesaria, pues *el voluntarismo es una de las enfermedades del espíritu y de la personalidad.* Quien desea siempre hacer su voluntad, terminará en adoptar una *personalidad manipuladora, donde se le da justificaciones a todo, se arreglan los argumentos, para llevar a que nuestra voluntad se realice.* ¡Esto es muy peligroso! Cuanta manipulación es la causa de ruptura de relaciones, de perder credibilidad, de desconfianza y costar creer en la autenticidad y transparencia de quien es así. *Por lo tanto, quien manipula va haciéndose esclavo de su propia mentira.* Hay que ejercer disciplina en nuestra voluntad para que podamos decir como Jesús en Getsemaní: **“no se haga mi voluntad sino la tuya Padre”** Luc 22, 42. *Hay que ser rectos y sobrios, sin rigidez asfixiante; desprendidos y pobres de espíritu sin indiferencia cómoda; y dóciles con mansedumbre, sin resistencia pasiva. resignación sin esterilidad.*

*El Evangelio es exigente y en esto reside su belleza, porque nos libera y nos estrecha la carne y pasiones caídas, disciplinando todas las áreas de nuestra vida para ser nuevas criaturas.* Quien no quiere exigencias, sino que vida fácil, en resumen, no quiere aprender, a amar ni aprender a donarse por amor.

### **PENITENCIA EN LOS PENSAMIENTOS:**

La mente debe ser transformada para que lleguemos a tener la mente de Cristo como nos pide San Pablo. El ser humano piensa, y luego siente, luego actúa.... El pensamiento se convierte en sentimiento, y luego lo hace acción. *Si no disciplinamos nuestros pensamientos por el poder de la verdad y la razón iluminada por la lógica de la fe y del orden de las cosas, nuestros sentimientos también quedan desordenados, o sea, el sentir rige nuestro actuar, en vez de que nuestros actos sean regidos por el bien y la verdad.* ¿Cuántas personas viven por sus sentimientos y percepciones que no son realmente razonables ante la realidad? ¿O según los estados de ánimos y juzgan la realidad según como se sienten? ¿Es eso una vida estable?



#### Es importante mortificar la mente de tres faltas:

**1. Pereza:** que se manifiesta por la pasividad cómoda: no querer pensar, discurrir, procesar, razonar, sino esperando que todo se me sea resuelto y procesado en detalle por otros. Esta actitud es más propia de pequeños niños, pero el problema son los adultos que desean seguir teniendo por pereza mental, una actitud infantil cuando es tiempo de responsabilidad y de cumplir deberes con lógica y con una mente desarrollada y disciplinada.

**2. Irresponsabilidad:** dejando que cualquier pensamiento malo, necio, insensato, mentiroso, llegue a mi mente y no hacer nada para detenerlo a tiempo, o quizás, al contrario, le permita a ese pensamiento tomar posesión de mi pensar y convertirse en convicción. Solo la verdad nos hará libre. *Los pensamientos mentirosos, irreales, imaginados, son un peligro grave para nuestra madurez y para nuestra vida de santidad.*

También, es una seria irresponsabilidad llenarnos de información, lecturas, imágenes, películas, etc. *que deforman la integridad de la dignidad de la persona humana, o que forman nuestra mente según los criterios del mundo.* ¿Cuánto tiempo se pierde oyendo o leyendo lo que dice el mundo y cuánto tiempo dedicamos a aprender la verdad que iluminará todo nuestro ser y nuestra conciencia? *Cristianos con mente y criterios del mundo, no son verdaderamente cristianos, que estamos llamados a transformar el mundo siendo luz y sal en él.* Cuanta falta de responsabilidad en los deberes existe por la vaciedad y superficialidad de nuestra mente, por no darle importancia a nuestros deberes y las exigencias propias de nuestro estado o los deberes ante los demás, por disipar nuestra mente en cosas vanas. *La mente es la sede de nuestras acciones, por ello hay que ejercer la disciplina mental, no permitiendo en nuestros*

*pensamientos nada que minimice las exigencias del amor y de la verdad. Nada que no sea información sana y recta. "Transformaos mediante la renovación de vuestras mentes de forma que podáis distinguir cual es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto." Rom 12,2*

### 3. La imaginación

La imaginación es muy peligrosa si la dejamos volar por senderos oscuros y falsos: *fantasías, exageraciones en las percepciones, interpretaciones exageradas o absolutizas, inventos sobre lo que nos dicen o sobre lo que sucede.... Las mentes indisciplinadas en su imaginación pueden causar mucho daño:* interpretar y hacer juicios de los hechos o de la realidad que solo están en su imaginación y culpan a otros por no verlo así, o quizás, aplican lo que imaginan a otras personas, cuando no es representativo de la verdad de los acontecimientos. A veces inventarán cosas que ellos piensan, como si fueran hechos reales y llegar a creerlo y a hacerlo una convicción personal. Es muy dañino por que son presas de sus propias percepciones y deducciones.

**4. La Memoria:** *"olvido lo que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante, corriendo hacia la meta, para alcanzar la meta a la que Dios me llama". Fil 3,13-14*

*Vivir en el pasado tiende a bloquear la responsabilidad del presente.* Ej. Vocaciones se debilitan cuando la persona está pensada en lo que fue su pasado o lo que tuvo en el pasado...etc. ¿No fue una gran tentación para los israelitas el mirar lo que dejaron en Egipto? Sin embargo, lo que tenían por delante era mucho mejor que la esclavitud, pero esa memoria indisciplinada evocó la queja y les reveló el corazón contra Dios y contra Moisés, hasta dejaron de agradecer todo el bien recibido e hicieron un ídolo, reflejo de su propio ser. *¿Por qué el Señor dijo que quien mira hacia atrás no es digno de Él? Porque el mirar atrás es debilitar la opción de amor de seguir la voluntad de Dios, y generalmente esa mirada está llena de apegos y fantasías.* ¿Porque le dijo el Señor a la esposa de Lot que no viera para atrás, pues se convertiría en estatua de sal? Porque el mirar para atrás, es empezar a endurecer el corazón y se va perdiendo la gratitud de todo lo que en el "hoy" Dios está haciendo y desea hacer para formar un mañana. No debemos atarnos a nada del pasado que se convierta en una tentación que bloquee nuestro presente. Ni tampoco caigamos en la tentación de estar viendo hacia atrás añorando lo que no existe. Solo debemos recordar el bien y las cosas que Dios ha hecho por nosotros. Esto es el espíritu del Magníficat, pues aún los sufrimientos del pasado, son un escalón de crecimiento si supimos utilizarlos bien.



### PENITENCIA O MORTIFICACIÓN DE LOS AFECTOS.

*Los afectos son un don de Dios siempre y cuando estén ordenados a elevarnos a un bien mayor.* Mortificar los afectos no significa "no amar", sino *amar correctamente, ordenadamente y libremente.* Amar libremente, no es usar la palabra amor para hacer lo que se nos venga en gana en nombre de libertad. Eso no es libertad sino libertinaje. *El que ama libremente, ama auténticamente, responsablemente y no desea poseer como a un objeto a la persona amada. No posee, no se apropia, no se cree con el derecho de ser amado, no ata emocionalmente, ni manipula...* el que ama de verdad, se dona libremente para vivir su mayor dignidad: ser un don para el otro-a, y para recibir al amado-a como a un don.

Dios es amor.... Su esencia es amor.... Nos creó por amor y para amar, a su imagen y semejanza, por eso Cristo nos llamaría a amarnos como Él nos ha amado. *Si amamos como Cristo nos ha amado, no solo aprendemos a darle forma a nuestro amor, sino que también el verdadero sentido.* *La Carta de San Pablo a los Corintios capítulo 13, a la que San Juan Pablo le llamó "la Carta magna del amor",* debería ser la escuela donde aprendemos de forma concreta lo que es propio e impropio del amor. Lo que manifiesta



la grandeza del amor y lo que ofende al amor. En cada hogar debería haber un cuadro con la definición del amor de esta Carta magna. *El amor es un don y como tal debe custodiarse.* La primera forma de hacerlo, es custodiando nuestros afectos, *tener los afectos ordenados hacia su verdadero fin, significa tener madurez afectiva y, por lo tanto, afectos responsables.*

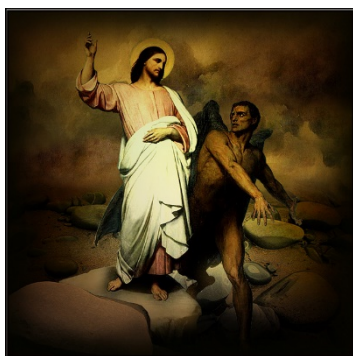
*Una inmadurez afectiva se da permiso de tener afectos inconstantes, desplazados, incapaces de mantener compromisos serios y esta inmadurez es la base de la infidelidad.* Afectos desordenados, son apetitos desordenados... al final justificará su desorden afectivo, llamándole a cualquier cosa "amor" y justificará sus acciones, diciendo que todo es amor.... el amor es la excusa para cualquier acción, aunque está no sea correcta. *Los afectos pueden errar, como todo lo que poseemos como personas con tendencias caídas. Y pueden errar por exceso o defecto.* Unos tienen un exceso afectivo que cae en una excesiva sensibilidad sin discernir el sentimiento con una razón iluminada por la fe y la verdad. Otros, son duros y no se permiten sentimientos, son rígidos, creyendo falsamente que eso es madurez. No lo es. Ni la primera, ni la segunda. *La madurez afectiva se logra con disciplina, con una razón y conciencia recta y con un entendimiento claro del propósito de los afectos.*

Sin disciplina en los afectos, se vive por sentimientos o se vive con total falta de ellos. Los afectos deben disciplinarse para vivir ordenada y fielmente los diferentes estados de vida. La persona casada debe encausar sus afectos íntimos hacia su esposo-a y cuidar que no se descarrilen, o sea desvíen hacia otras personas que pueda poner en riesgo su amor exclusivo hacia su conyugue. Igual debe ser para el sacerdote y la vida religiosa. Por ello, en todas las vocaciones, la ley canónica pide madurez afectiva. ¿Por qué? Porque *cada vocación requiere de compromisos serios que solo quien tiene madurez afectiva será capaz de vivirlos con serenidad, naturalidad y seriedad.*



Hoy, me encuentro con tanta sensibilidad melosa, que se cree que es un don, pero en realidad una excesiva sensibilidad hace sentir a quien la tiene, que es un corazón profundamente compasivo. Esto, *puede ser una espada de doble filo, pues la sensibilidad excesiva hace que haya percepciones débiles de los hechos y que se ponga el sentimiento antes que la verdad objetiva.* La verdadera compasión es un sentimiento profundo de sentir el dolor o la dificultad de los demás, y encontrar alguna forma de prestarle un alivio. Pero *la verdadera compasión es un don del Corazón de Cristo y el nunca separó la compasión de la verdad. Si no se disciplinan los afectos, podemos caer en susceptibilidades, melancolías, apañamientos, compensaciones, relaciones desordenadas e inmadurez afectiva.*

## MORTIFICACIÓN DE LOS SENTIDOS



*Es necesaria esta mortificación para disminuir la carne y aumentar la acción del Espíritu.* La mortificación de los sentidos y la mortificación corporal son parte fundamental de la vida ascética cristiana. Vemos al mismo Cristo, que antes de empezar su misión pública estuvo en ayuno y oración por 40 días en el monte. *Venció las tentaciones por el don del Espíritu que es el dominio propio y el poder de la verdad de la Palabra del Padre.* Jesús dijo a sus discípulos en Getsemaní, en ese momento de gran batalla espiritual: *"Orad y vigilad el espíritu es fuerte pero la carne es débil"* Mt 26,41. *Si nosotros no hacemos penitencia corporal o mortificamos los sentidos, debilitamos nuestra fortaleza interior para mantenernos fieles a Cristo y su Evangelio.*

La vigilancia incluye disciplina. El demonio tienta las partes débiles. Hay que fortalecerlas con la disciplina, como los músculos se fortalecen con el ejercicio. Somos vulnerables cuando sabiendo que tenemos áreas

débiles no las trabajamos con la penitencia y la oración. Si vivimos según nuestros gustos y placeres desordenados, vamos perdiendo la capacidad de detectarla tentación que será dirigida hacia nuestros apetitos.

#### **Puntos importantes:**

-**Dominio de Oído, ojos, boca, pensamientos:** Deben saber guardar estos sentidos para ver, oír, pensar, hablar solo lo que edifica.

-**Dominio del Cuerpo:** No siempre complacer las comodidades y gustos que el cuerpo desea. Haciendo que deseemos en todo el confort y vayamos perdiendo la capacidad de sacrificio.

-**El buen uso del Tiempo:** Administrar con disciplina el tiempo. Sabiendo que el tiempo pasa y no puede desperdiciarse.

-**Dominar el Paladar:** Negarse ciertos gustos en la comida, o comer lo que haya y no poner tantas exigencias.

-**Combatir la pereza:** Abrazar con responsabilidad la vida de trabajo y de esfuerzo. Luchar por construir, no que se me de todo hecho.

- No desear inmediata satisfacción, recompensa o respuestas.
- No desear tener conocimiento de todo, evitar la curiosidad.

Estos ejercicios regulares fortalecen los músculos espirituales y nos preparan para estar listos y atentos para vencer la tentación que se aparece mostrándose hermosa, sustanciosa y apetecible como la manzana que la serpiente le mostró a Eva. La penitencia debe ser a la medida requerida para rectificar nuestra falta de control sobre los sentidos, afectos y apetitos desordenados. Como cuando se quiere bajar de peso, cuanto más el sobrepeso, más estricta la dieta. Entre más arraigada esté la debilidad o la inclinación de la carne, más ejercicio espiritual hay que hacer para arrancarla y eliminarla, hasta que logre vencer la virtud. Sin lucha espiritual, sin penitencia, ¿cómo podremos alcanzar la meta de la santidad? Vale la pena abrazar cualquier sacrificio para ser digno testigo del poder redentor de Cristo y de su Evangelio.

Como nos dice San Pablo en su primera carta a los Corintios capítulo 9, 23-27

**Y todo esto, por amor a la Buena Noticia, a fin de poder participar de sus bienes.**

**¿No saben que en el estadio todos corren, pero uno solo gana el premio? Corran, entonces, de manera que lo ganen.**

**Los atletas se privan de todo, y lo hacen para obtener una corona que se marchita; nosotros, en cambio, por una corona incorruptible.**

**Así, yo corro, pero no sin saber adónde; peleo, no como el que da golpes en el aire.**

**Al contrario, castigo mi cuerpo y lo tengo sometido, no sea que, después de haber predicado a los demás, yo mismo quede descalificado**

