

CÓMO HACER UN ACTO DE CONTRICIÓN PERFECTA

Después de la conversión de la persona por obra del Espíritu Santo (Catecismo de la Iglesia Católica -CIC-, 1448), ésta responde mediante la contrición, la confesión de los pecados y la satisfacción, y luego la Iglesia en nombre de Jesucristo, concede el perdón de los pecados, determina la modalidad de la satisfacción, ora por el pecador y hace penitencia por él.

La contrición perfecta o atrición de caridad, es el dolor y detestar el pecado que surgen del amor de Dios, con la resolución de no volver a pecar (CIC, 1451-1454). Una manera de motivar esta contrición en nuestros corazones es considerando la pasión de Jesucristo y haciendo actos de amor por Él. También podemos pensar en el amor infinito que Dios tiene por nosotros, y expresar dolor en nuestro corazón en presencia de este gran amor que hemos ofendido. Cuando se llega a ella perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental.

La contrición imperfecta o atrición es dolor y detestación por el pecado que surge de una consideración de la fealdad del pecado o del temor de la condenación eterna y las penas del pecado y es también un don de Dios y un impulso del Espíritu Santo. El disgusto por la fealdad del pecado es más común hoy que el miedo al infierno. Esto se debe a que no predicamos lo suficiente, o con suficiente convicción sobre las cuatro últimas cosas (novísimos, postrimerías o escatología: muerte, juicio, infierno o gloria). Bajo el impulso de la gracia suscita un proceso que puede conducir a la confesión sacramental. No obtiene el perdón de los pecados graves, pero dispone a obtenerlo en el sacramento de la penitencia.

Si una persona comete un acto de impureza, por ejemplo, tal vez mirando deliberadamente una imagen obscena en Internet, la persona puede disgustarse después por la fealdad de su pecado. Tal contrición no es perfecta, pero es suficiente pesar para esa persona ir a la confesión y recibir el perdón de Dios. Esto es una contrición imperfecta; es bueno, pero sin duda se puede mejorar.

Si la persona se arrepiente en cambio, porque piensa en el amor de Dios a quien ha ofendido, o en la pasión de Cristo a la que ha contribuido, entonces han hecho un acto de contrición perfecta.

Esto no quiere decir que la persona haya hecho una oración perfecta, o que su contrición sea absolutamente impecable y no pueda ser mejor. La palabra "perfecto" en este contexto significa que la contrición ha alcanzado su objetivo adecuado justo y cuadrado, siendo el dolor por el

amor de Dios. No se ha quedado corto por ser dirigido a nuestro propio miedo al infierno o disgusto con nosotros mismos.

Entonces, ¿cómo pasamos de la imperfección a la perfecta contrición? Es importante entender que esta es una posibilidad cotidiana, no un sueño imposible. Podemos en cualquier momento hacer un acto de contrición perfecta en lugar de un acto de contrición imperfecta. No se quiere decir que sea posible hacer una oración perfecta todos los días, o tener el dolor santo más perfecto – esas son cosas por las que nos esforzamos en nuestra vida espiritual cotidiana. Para tratar de decirlo lo más claramente posible, no estamos hablando de un "Acto perfecto ..." (de contrición); estamos hablando de "Contrición Perfecta" (... un acto de.)

Aquí mismo, ahora mismo, puedo hacer lo que la Iglesia denomina un acto de contrición perfecta dirigiendo mi contrición al amor de Dios en lugar de a mis propios sentimientos de asco o miedo al infierno. La mejor manera de que la mayoría de nosotros hagamos esto regularmente es utilizar uno de los actos de contrición que forman parte de nuestra tradición de la oración católica. El confesor, anima a la gente a hacer su acto de contrición en su propio idioma porque tenemos una gran colección de estas oraciones en diferentes idiomas.

He aquí un ejemplo de Acto de Contrición para todos los días; incluye los motivos del miedo al infierno, el dolor por la pasión de Cristo y el dolor por ofender la bondad de Dios.

Señor mio Jesucristo, Dios y hombre verdadero, me pesa de todo corazón de haber pecado, porque he merecido el infierno y he perdido el cielo, pero sobre todo porque te ofendí a ti, que eres bondad infinita, a quien amo sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, enmendar y evitar las ocasiones próximas de pecado, confesarme y cumplir la penitencia. Confío en que me perdonarás, por tu infinita misericordia. Amén.

Si haces esa oración y le das un significado profundo y consciente de las palabras, entonces has hecho un acto de contrición perfecta.

En el caso de la parábola del hijo pródigo, podemos ver cómo reconoce sus pecados, se arrepiente y se duele de ellos y decide volver a la casa de su padre, quien lo acoge con un gran amor misericordioso y le restituye su dignidad de hijo (Lc 15, 11-32; cfr. Neh 1; 9; Dan 9; Os 14; Rom 12-15; 1Co 12-13; Ef 4-6). Todo este ejercicio de fe significa una gran confianza en la Misericordia del Padre quien, a su vez, nos pide ser misericordiosos con los demás.

Estos pasos nos ubican en las tres actitudes fundamentales para pedir a Dios que nos asista y proteja desde su misericordia: 1º. Reconocimiento sincero y con dolor de los pecados cometidos por no cumplir su voluntad (pensemos en los pecados que hoy se cometen y ofenden

a Dios: él es fiel a su Alianza y nosotros hemos desobedecido sus mandamientos); 2º. Invocar su misericordia sobre nosotros y pedirle el perdón de nuestros pecados y 3º. el serio compromiso de luchar contra el pecado o propósito de enmienda. En estos tiempos estamos acudiendo a Dios pidiendo de su misericordia que nos auxilie y defienda de la enfermedad, contagio y demás perturbaciones que vienen de esta situación. Sin embargo, poco vemos que estemos reconociendo ante Dios todos los pecados personales, familiares, comunitarios, sociales, de la humanidad entera que nos ha alejado de Dios. Y, quizá, menos vemos que estemos haciendo un serio compromiso y propósito de evitar esos pecados para que la medicina del perdón llegue a nosotros.