

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

### SEGUNDA MEDITACIÓN

#### a) LOS TRES PECADOS

El gran bien del hombre es amar, servir a Dios y salvarse. El gran mal es pecar y condenarse. Contemplemos al hombre caído y necesitado de salvación.

##### 1. El pecado de los ángeles.

Dios creó los ángeles en gran número, bellísimos, y por un momento les dio la libertad para escoger entre amarle o no amarle, porque para amar hay que ser libre. Algunos se rebelaron contra Dios. Cometieron pecado de soberbia y fueron precipitados al infierno, convertidos «de gracia en malicia».

¡Qué fealdad la del pecado! No hay en la creación ser más vil, feo y abyecto, ni más repugnante que un demonio. Dicen los santos Padres que, si viéramos un ángel con los ojos de la cara, caeríamos de rodillas, adorándole como si fuera Dios. Tanta es su belleza. Dicen también que, si viéramos un demonio, caeríamos para atrás muertos de espanto... Tanta es su fealdad.

¿Qué es lo que convirtió un ángel en un demonio, lo más bello en lo más feo y repugnante de toda la creación? Un pecado. Luego ¿qué fealdad no habrá en el pecado...? ¡Y qué malicia!

Y ahora mi voluntad se afecta y se conmueve. Si un solo pecado, el del ángel, encierra tanta fealdad y malicia, cuanta fealdad y malicia no habrá encerrada en mí, que he cometido tantos... Vergüenza y confusión de mis pecados. Sentir esto honda y profundamente.

##### 2. Pecado de nuestros primeros padres.

El amor que movió a Dios a crear a los ángeles, le impulsó también a traer a la existencia a otros seres semejantes, los hombres, con el mismo destino.

Creó Dios al hombre a imagen suya y lo destinó para que sostuviera con Él un diálogo semejante al trinitario, que consistiera en el conocimiento, amor y entrega mutua.

Diálogo eterno, amoroso, filial, no de siervo con su amo, sino de hijo con su Padre.

Para conseguir todo esto lo divinizó, dándole un cuerpo, un alma y lo divino, lo sobrenatural, la Gracia.

Y lo puso a prueba. Dios permite la tentación para comprobar con hechos la disposición de la persona. Dios quería comprobar la actitud del hombre respecto de Él mismo: si le reconocía como Señor y propietario absoluto; si aceptaba libremente la filiación divina y el destino eterno de vivir con Él, participar de su misma vida y disfrutar de su misma felicidad. Porque Dios no quiere siervos forzados.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

Pero el hombre sucumbió en la prueba. Comió del fruto prohibido. Violó el precepto, que Dios le había dado y se ensoberbeció contra Dios... «Seréis como dioses» -había dicho el demonio.

Qué gravedad no encierra el pecado mortal. Un solo pecado cierra las puertas del cielo a los ángeles y a los hombres.

El pecado es el choque de dos voluntades: la del Creador y la de la criatura.

Chocó la voluntad divina con la voluntad angélica y brotó la chispa del infierno. Chocó la voluntad divina con la voluntad humana y prendió un incensario de desgracias en la tierra que, para apagarlo, tuvo que venir al mundo el mismo Dios.

Si un solo pecado, el de Adán y Eva, se convirtió en un cataclismo de desgracias y dolores para toda la humanidad, qué fealdad y malicia no encerrará mi vida tan plagada de pecados, rebeldías y desobediencias contra Dios.

Vergüenza y confusión de mis pecados... Los detesto con toda mi alma...

### 3. Un pecado particular.

San Ignacio nos pone ahora el caso de un hombre cualquiera, semejante a nosotros, que por un solo pecado mortal ha ido al infierno.

Si una persona ha cometido un pecado mortal y no ha querido arrepentirse de él, se condenará. Él mismo voluntariamente, libremente, ha escogido su destino: la separación de Dios. Él mismo ha renunciado libremente al diálogo amistoso, filial con Dios, a la participación en su vida y en su felicidad. Él mismo ha rechazado libremente la salvación.

¿Forzar la voluntad libre del hombre obstinado? ¿Meterlo en el cielo a la fuerza? ¿Obligarle a aceptar la filiación divina? Dios no hará eso nunca. Dios no quiere en su casa habitantes forzados.

Llegará el término de la espera y esa persona irá necesariamente al sitio, que ella se ha escogido. Vivirá separada de Dios eternamente. Conservará inmutable su actitud de rebeldía contra Dios, pues ya no tiene posibilidad de cambiarla.

Dios no está al acecho para sorprender al hombre pecador y sepultarlo en el infierno. Nada más opuesto a la bondad de Dios, que crea y redime al hombre por amor y le insta con todas sus inspiraciones y gracias a que se arrepienta.

¿Habrá algunas almas de estas, que estén en el infierno? ¿Habrá tal vez muchas? No se sabe. Lo que sí sabemos es que hay hombres soberbios, obstinados en rechazar a Dios, hombres sumergidos en la codicia, en la ambición y en el placer sexual, que se resisten a salir de su pantano.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

### 4. Conclusión y resoluciones.

Terminar esta meditación, -dice San Ignacio- con un coloquio de misericordia, «imaginando a Cristo Nuestro Señor delante y puesto en cruz, cómo de Creador es venido a hacerse hombre y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados...» «El coloquio se hace, -continúa San Ignacio-, propiamente hablando, como un amigo habla a otro, o un siervo a su señor, ya pidiendo alguna gracia, ya culpándose de algún mal hecho, ya comunicando sus cosas o pidiendo consejo en ellas...» San Ignacio se reconoce pecador, «pecador grande y encadenado». Reconoce que el pecado mortal merece el castigo del infierno. Siente vergüenza y confusión de sí mismo y busca la explicación del porqué misterioso: ¿Por qué a otros sí y a mí no?

La encuentra a los pies de Jesús crucificado. Y es entonces, cuando el amor agradecido revienta en su corazón. Cae de rodillas ante su bienhechor, que le perdonó sus pecados y lo libró del infierno. Habla y dialoga con Él con afectos de arrepentimiento, humildad, agradecimiento, deseos de reparación, de correspondencia y de entrega total. Haz tú otro tanto.

### b) EL PECADO EN EL CENÁCULO

Dice el papa Pío XII que el gran mal de esta sociedad es que va perdiendo la noción del pecado. Los hombres lo sorbemos como el agua y nos quedamos tan frescos. Pero el pecado es lo que es, con toda su fealdad y malicia, según lo juzga Dios. Veamos ahora cómo lo juzga Jesucristo en el evangelio.

#### 1. La preparación.

Imaginémonos el cenáculo de Jerusalén. Allí todo es ambiente de amor. Es la noche de los grandes misterios y de las grandes entregas y sacrificios por parte del Señor. Jesús nos deja su Eucaristía, su misa, su sacerdocio y el mandamiento del amor.

Jesús se despide de sus apóstoles y explaya su corazón en aquella charla de sobremesa larga y prolongada, tierna y cariñosa, porque los llama «Hijitos míos», «mis amigos...» Pues en este ambiente tenemos el pecado.

Hacer la misma petición que en las otras meditaciones: vergüenza y confusión de mis pecados para detestarlos con toda mi alma y enmendarme.

#### 2. El juicio de Jesucristo...

Suciedad. «Estáis limpios, aunque no todos» -dice Jesús. Claramente aludía el Señor al pecado de Judas. Luego el pecado es suciedad.

La Gracia es blancura, belleza, pureza, resplandor, transparencia divina. El pecado, por el contrario, es negrura, impureza, suciedad..., algo que causa asco y nauseas.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

Yo, que he cometido tantos pecados, ¡cuánta suciedad no habrá en mí! Asco y vergüenza de mí mismo.

Traición. «En verdad, en verdad os digo que uno de vosotros me ha de entregar» - dice Jesús a los suyos. Eso es el pecado: una traición, una puñalada por la espalda, una zancadilla, un abuso incalificable de amistad, de la confianza, de la intimidad de una persona amiga, de las confidencias que esta persona te hace.

Sólo Judas pudo cometer semejante felonía. Ni los mismos judíos enemigos pudieron cometerla. Sólo Judas, porque él solo, lo mismo que los apóstoles, conocía los detalles de la intimidad de su vida: dónde moraba, dónde comía, dónde se acostaba, con quiénes trataba...

¡Qué horror! Yo he traicionado a Jesús tantas veces! ¡Qué malicia la mía! ¡Qué cosa tan repulsiva hay en mi pecado!

Posesión de demonio.

Estas palabras las dice San Juan en aquel momento solemne del cenáculo: «Tomó Judas el pan y entró en él Satanás». El pecado es eso, un cambio de amos, el demonio en lugar de Dios. Es como si yo echase de mi casa a un señor honorable, a una persona educada, a un rey en persona, o al mismo papa y lo echase con denuestos y palabras soeces y, en su presencia, admitiera en mi casa a un rufián, a un golfo, a una persona de pésima catadura moral. Peor que eso es el pecado. Es echar a Dios de mi alma para tomar posesión de la misma el mismísimo demonio.

Noche en el alma. Esto también lo dice San Juan: «Salió Judas... Era ya de noche». Noche en la calle y noche en el alma de Judas. No hay cosa más espantosa que una conciencia que se echa a dormir en pecado. Es mucho más negra y oscura que un túnel en noche cerrada. Así debió de estar el alma de Judas y así mi alma con tantos pecados.

Me avergüenzo de mí mismo y los detesto con todo mi corazón.

### 3. Conclusión y resoluciones.

Dios mío, estoy abrumado. Me pesan mis pecados como una montaña. Hasta me he burlado de la sangre de mi Dios, porque, al pecar, le he dicho al Señor: “Tú sufres y me redimes con tormentos de ignominia, pero yo me río de ellos”. Perdón, Señor...

Terminar con un coloquio de misericordia a los pies de Jesús crucificado, inflamándome en amor a Él.

### c) LAS TRES GRACIAS

Ahora San Ignacio no pide que hagamos un coloquio al Padre, otro a Jesucristo crucificado y otro a la Virgen Santísima, pidiéndoles que nos alcancen estas tres gracias, que vamos a repasar aquí. Con esto el santo pretende que nos afiancemos en el odio y detestación del pecado.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

### 1. Primera gracia.

«QUE YO SIENTA INTERNO CONOCIMIENTO DE MIS PECADOS Y ABORRECIMIENTO DE ELLOS...».

Conocimiento interno, porque muchas veces no conocemos más que el exterior del pecado y éste suele ser seductor y grato: el goce físico, la satisfacción de una pasión o de un afecto prohibido, lo material y grosero de los sentidos.

Aquí se pide un conocimiento interno del pecado, es decir, de su fealdad y malicia horrible, tal y como se ha meditado, de su ser moral, en cuanto que es ultraje a Dios, de sus consecuencias para mi alma, que son hacerme merecedor del infierno, vivir para siempre lejos de Dios. Y, al mismo tiempo, aborrecimiento de ellos, es decir, que nuestra voluntad los deteste y aborrezca.

Hay muchas almas no llegan a la santidad por falta de espíritu de contricción.

### 2. La segunda gracia.

«QUE YO SIENTA EL DESORDEN DE MIS OPERACIONES PARA QUE, ABORRECIENDO, ME ENMIENDE Y ME ORDENE».

He aquí la segunda gracia. Con la primera logramos el perdón de nuestros pecados. Pero San Ignacio quiere asegurarnos y prevenirnos para lo futuro, secando las fuentes y cortando las raíces del pecado que son el desorden de nuestras operaciones.

¿Cuáles son estas fuentes del desorden?

El desorden de mis pensamientos e imaginaciones.

Desorden de mis afecciones y quereres a personas, cargos, apegos, simpatías o antipatías.

Desorden en la libertad de mis sentidos: verlo todo, oírlo todo, hablarlo todo, curiosarlo todo.

Desorden en mi vida: repugnancias a la virtud, flojedad en la piedad, falta de oración y mortificación, vivir sin noción del tiempo, llegar tarde a todos los sitios, pereza e indolencia en el trabajo y en el cumplimiento del deber profesional.

Todo este desorden tiene su origen remoto en las consecuencias del pecado original, que hemos recibido en herencia. Desorden, que cada hombre agrava con los efectos, que dejan en él los pecados personales que comete.

Este conocimiento interno del desorden que hay dentro de mí es necesario para no creer que la naturaleza humana está perfectamente ordenada y, por lo tanto, se puede condescender con todas sus exigencias, sin que en ello exista pecado.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

También para caer en la cuenta de que llevo dentro de mí las siete raíces, fuentes de los siete pecados capitales; raíces que existen en todos los hombres, pero en unos predomina una sobre otras, lo que se llama pasión dominante.

Pues acerca de este desorden pedimos conocimiento interno, que yo lo sienta y, además, aborrecimiento de él.

### 3. Tercera gracia.

«CONOCIMIENTO INTERNO DEL MUNDO PARA QUE, ABORRECIENDO, APARTE DE MÍ LAS COSAS MUNDANAS Y VANAS».

El mundo tiene un sentido bueno, pero también un sentido malo.

El mundo es el cosmos, el universo, la maravillosa obra de Dios creador. Este es el sentido que San Ignacio da a la palabra «mundo» cuando en el principio y fundamento dice que «todas las cosas sobre la faz de la tierra fueron creadas por Dios para el hombre, para que le ayuden a conseguir su último fin».

En cambio, aquí, en el coloquio de las tres gracias, se trata de un mundo, que aparta al hombre de su último fin y es causa de pecado.

El mundo en el evangelio es el hombre privado de luz y plenamente decidido a negarla, a simularla, a profanarla; es lo contrario del Reino de Cristo, o sea, el reino de la negación, de la falsedad, de la astucia, del egoísmo, del odio..., ese mundo que no acogió ni quiso reconocer en Cristo al Salvador.

El mundo es la humanidad adversa a la luz, adversa al don de la Gracia.

### d) MIS PECADOS

Hasta aquí San Ignacio nos ha hecho considerar el pecado en otros: en los ángeles y en nuestros primeros padres. Pero, para que no digamos: «eso no va conmigo, allá que se las entienda el vecino», ahora nos hace considerar el pecado en nosotros mismos, para que, viendo la fealdad y malicia en nuestra alma, hagamos contricción de toda nuestra vida.

### 1. Enfoque.

Ya sabe el ejercitante que Dios es su creador y Padre, que le ha creado para un destino nobilísimo: glorificar a Dios y participar de su felicidad eterna. Sabe también que, para conseguir este destino, le ha de amar y servir cumpliendo su voluntad en este mundo. Tiene conciencia por la meditación de los tres pecados en qué desgracia incurren los que fracasan en la consecución de su último destino por no cumplir los mandamientos divinos.

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

Sabiendo todo esto, el ejercitante debe recapacitar sobre sí mismo y preguntarse: ¿Yo qué camino llevo para alcanzar mi último fin y destino eterno? ¿Cómo ha sido y es mi conducta respecto a los preceptos de Dios?

Con una mirada amplia y sincera de toda su vida hallará tal vez que vive extraviado: que, si sigue por ese camino, fracasará totalmente en su último fin y destino eterno y que su desgracia será irremediable y definitiva. De este modo sentirá deseos de rectificar, de cambiar de vida y se encontrará con el Salvador Jesús, que pacientemente le ha esperado y ahora generosamente se le adelanta para ofrecerle la salvación.

### 2. Proceso.

Al reo de algún crimen se le conduce al lugar del suceso y allí, delante de él, se reconstruye el hecho con la mayor fidelidad, para que reconozca su mala conducta y reflexione que es digno de castigo. Algo semejante debes hacer tú: trasladarte en espíritu a los sitios de tus pecados, evocar la presencia de las personas, que han intervenido, para que adquieras el sentimiento interno de tus pecados.

Para ello baste recordar las principales etapas de la vida humana: primer pecado, niñez, juventud, edad madura. Lo que se dice del hombre fácilmente es aplicable a la mujer.

**Primer pecado.** ¿Cuándo empecé a pecar? ¿Cuál fue mi primer pecado? ¿Dónde lo cometí? Triste día aquel en que empecé a entorpecer los planes de salvación sobre mí. Aquel día me aparté de Dios. Tenía yo uso de razón. Con el primer pecado perdí la inocencia. Dios esperaba las primicias de mi alma y ¿para quién fueron? Ya no iré al cielo por el camino de la inocencia. Tendré que ir por el camino de la penitencia.

**La niñez.** Nos gusta visitar los sitios donde transcurrió nuestra niñez y evocar sus recuerdos, los recuerdos agradables. Pero evoca hoy las escenas tristes, tus pecados.

Trasládate a la casa de tus padres. Entra en aquellos portales y recorre todas sus dependencias... ¿Qué te dicen aquellas paredes?

Atardeceres de la niñez en los que se empieza jugando y se termina pecando.

Recorre los caminos y sitios que frecuentabas: calles, jardines, campos, escuelas, Iglesia. ¿Qué hablabas, qué leías, qué hacías?

**La juventud.** La edad más peligrosa de la vida. Las pasiones, que se despiertan con vehemencia y rugen como fieras, el inundo que ofrece cebo apetitoso, las compañías que arrastran, la irreflexión, la inexperiencia, el espíritu de rebeldía, de autosuficiencia, de temeridad... Recorre los distintos escenarios de tu juventud: calle, paseos, salones, cines, bailes, discotecas...

**Edad madura.** Parece que ella debía disminuir los pecados y muchas veces crecen en número y en malicia. Pecados en el matrimonio y fuera de él. Pecados en la profesión. Pecados en el negocio. Una visita a tu despacho. Un repaso a tus papeles de

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

negocios. Si el revisor de ellos fuera Jesucristo, ¿piensas que le daría el visto bueno y les pondría su firma?

### 3. Malicia.

«PONDERAR LOS PECADOS MÍOS MIRANDO SU FEALDAD Y SU MALICIA».

**Ultraje a Dios.** Cuando yo he pecado le he dicho a Dios: No te necesito, me muevo dentro de mi órbita y ¿quién eres tú para ponerme cortapisas? Hago lo que me da la gana. Verdadera injuria a Dios, porque el pecado viola los derechos de Dios sobre el hombre como criatura suya. Es un menosprecio de la autoridad divina y una transgresión de sus leyes.

**Ofensa divina.** «Incúlquese a los fieles la naturaleza propia de la penitencia, que detesta el pecado en cuanto que es ofensa de Dios» -dice la Lumen Gentium del Vaticano II. Como si dieras una bofetada a tu madre, el pecado es una bofetada a Dios.

**Ingratitud horrenda.** Como la de un pobre, a quien dan una limosna y te la tira a la cara. Así yo me he servido de lo que Dios me ha dado: cuerpo y sentidos, alma y potencias para pecar y ofenderte.

**Cobardía incalificable.** ¿Por qué pecan muchos hombres y mujeres? Por cobardía, por respeto humano, para que no digan que ellos son anticuados o que no siguen la moda. Por hombraear un joven blasfema, y se embriaga y se mete en los sitios más abyectos. Por cobardía y respeto humano una joven, una mujer se lanza a las inmodestias más descaradas, para que no la tengan por anticuada. Por cobardía esconden sus creencias religiosas. «Pero al que me negare delante de los hombres yo le negaré delante de mi Padre celestial» dice Jesucristo en Mateo 10, 32.

### 4. Conclusión y resoluciones.

Verme como se veía San Ignacio «como una llaga, como una postema, de donde pudo salir maldad tan grande y materia tan turpísima».

Considerar cómo Cristo murió por mí, por mis pecados. Terminar con un coloquio de misericordia.

### e) LA ORACIÓN PENITENCIAL

Son pocas las páginas de la Biblia, que en espacio tan reducido contengan tantas verdades dogmáticas: el pecado mancha el alma y es una ofensa contra Dios. Dios es el único que puede borrarlo y cancelarlo. El perdón no se obtiene sino por la contricción. Nadie ha expresado como el salmo 50 lo que es el pecado, la necesidad del perdón, la humilde confesión de las propias culpas, el arrepentimiento sincero, la confianza en la divina misericordia y la promesa de una vida santa y apostólica como reparación del pecado. Este salmo constituye las delicias de las almas arrepentidas.

---



## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

San Agustín mandó que se lo escribieran en dos tablas encerradas y se las pusiesen a los pies de la cama y, llorando y recitándolo, así murió con la muerte de los santos.

Yo también lo recitaré ahora y muchas veces para llorar los pecados de mi vida presente y pasada.

### SALMO 50

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmensa compasión borra mi culpa;  
lava del todo mi delito,  
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre presente mi pecado:  
contra ti, contra ti sólo pequé,  
cometí la maldad que aborreces.

En la sentencia tendrás razón,  
en el juicio resultarás inocente.

Mira, en la culpa nací,  
pecador me concibió mi madre.

Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me inculcas sabiduría.

Rocíame con el hisopo: quedaré limpio;  
lávame: quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría,  
que se alegren los huesos quebrantados.

Aparta de mi pecado tu vista,  
borra en mí toda culpa.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso:  
enseñaré a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a ti.  
Líbrame de la sangre, oh Dios,  
Dios, Salvador mío,  
y cantará mi lengua tu justicia.

Señor, me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:  
si te ofreciera un holocausto,  
no lo querrías.

Mi sacrificio es un espíritu quebrantado;  
un corazón quebrantado y humillado,  
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a Sión,  
reconstruye las murallas de Jerusalén:  
entonces aceptarás los sacrificios rituales,  
ofrendas y holocaustos,  
sobre tu altar se inmolarán novillos.